

Sélection d'outils pédagogiques et de sensibilisation sur le sommeil

COLLOQUE organisé par le
CODEPS 13

Comité Départemental d'Éducation et de Promotion de la Santé
Bouches-Du-Rhône

**PROMOTION DU SOMMEIL :
AGIR AUPRÈS DES PUBLICS**

**DOSSIER
THÉMATIQUE**

JEUDI 13 DÉCEMBRE 2018
A MARSEILLE

contact@codeps13.org
04 91 81 68 49
www.codeps13.org

codeps
BOUCHES-DU-RHÔNE

ars
Agence Régionale de Santé
Provence-Alpes
Côte d'Azur

AVANT PROPOS

Cette sélection d'outils pédagogiques sur le sommeil est issue du catalogue collectif de ressources en éducation pour la santé BIB-BOP :

<http://www.bib-bop.org/>



Elle propose des ressources disponibles dans le réseau CRES/CoDES de la région Provence Alpes Côte d'Azur. Elle ne vise donc pas l'exhaustivité.

Elle a été réalisée dans le cadre du colloque organisé par le CoDEPS 13 en décembre 2018 sur la promotion du sommeil.

Les outils sont classés par type de public et par date de parution.

Pour le public enfant : p.3

Pour le public adolescent p.12

Pour le tout public et les adultes p.14

Pour tout renseignement complémentaire, contactez-nous :
documentation@codeps13.org

Pour le public Enfant



1-2-3 sommeil. Pour apprendre à bien dormir

Editeur : Réseau Morphée, Ligue contre le cancer Comité de Paris, 2018

Prix : 0€

Public : Enfant

En ligne :

<https://bit.ly/2KESMoW>

Cette exposition est destinée à sensibiliser les enfants du primaire à l'importance du sommeil. Elle est constituée de 9 panneaux qui invitent à découvrir le sommeil, ses bienfaits et comment apprendre à bien dormir. A l'aide d'un graphisme dynamique et coloré, de textes courts et d'illustrations, les panneaux présentent : des petites histoires liées au sommeil (le marchand de sable, dormir sur ses deux oreilles...), à quoi sert le sommeil et son rôle sur l'organisme, les cycles du sommeil, des conseils pour bien dormir, les moyens pour s'endormir facilement, les risques des écrans en soirée pour le sommeil, les rêves et les cauchemars et les signes du corps indiquant qu'il est l'heure d'aller se coucher.

Contenu : 9 affiches



Disponible au CoDEPS 13, au CoDES 04 et CoDES 06

Les copains et les voleurs du sommeil

Editeur : Association départementale d'éducation pour la santé (ADES) du Rhône, 2017

Prix : 25 €

Public : Enfant

Ce jeu a pour objet de faire découvrir aux jeunes enfants les clés d'un bon sommeil et de comprendre l'importance du rituel du coucher. Il favorise l'expression et les échanges sur les situations favorables ou non à l'endormissement. Il permet également d'enrichir le vocabulaire de l'enfant sur le thème du sommeil.

Contenu : 20 cartes, 1 livret d'utilisation



Apprendre le sommeil à l'école avec Mémé Tonpyj

Editeur : Ecole Emile Cohl, Université Lyon 2, 2017

Prix : 0€

Public : Enfant

En ligne :

<https://memetonpyj.fr/>

Ce programme pédagogique sur le sommeil est à destination des enseignants du cycle 2 (CP, CE1, CE2). Il s'inscrit dans le programme "Questionner le monde". Il propose 4 thématiques (les rythmes du sommeil, les rôles du sommeil, les besoins en

8 dessins animés :
<https://bit.ly/2D8VCvu>

sommeil, les amis et ennemis du sommeil/les bizarreries du sommeil) présentées sur 8 séances qui varient de 45 minutes à une heure. Il est composé de 8 dessins animés pour introduire les notions essentielles, une bande dessinée pour l'acquisition des connaissances, des exercices et des conseils pour appliquer les connaissances au quotidien.

Contenu : 8 dessins animés, une bande dessinée de 38 pages, des exercices et leur corrigé, un document pédagogique destiné aux enseignants, des fiches de préparation pour chaque séance.



Disponible au CoDEPS 13

Aidez votre enfant à bien dormir. Exercices et outils pour vaincre les troubles du sommeil

Editeur : Marabout, 2017

Prix : 5,90€

Public : Enfant, parent

Ce livre, de la collection "Le cabinet des émotions" présente des outils pour lutter contre les troubles du sommeil de l'enfant. Il donne des explications pour mieux cerner les causes du problème et propose des outils pratiques pour chasser les peurs liées à la nuit ainsi que des conseils pour instaurer un rituel du coucher. Il décrit également des exercices de respiration pour aider à se relaxer.



En ligne :
<https://bit.ly/2pgSqN>

Le sommeil, toute une aventure !

GRANVILLE Véronique, BOURDELES Cindy, PERRET Claire (et al.)

Editeur : CANOPE, 2016

Prix : 0 €

Public : Enfant

Ce document permet de mettre en place des séquences pédagogiques sur le thème du sommeil avec des enfants du primaire. Il entend participer à l'acquisition d'une bonne hygiène de vie. La connaissance des différents cycles de sommeil amène les élèves à comprendre que le sommeil est essentiel pour l'équilibre de l'organisme et qu'il est aussi important que se nourrir ou respirer. Le dossier est construit autour d'un cahier qui propose un ensemble d'activités permettant aux enfants de mieux connaître le sommeil, ses rythmes, les conditions pour avoir un bon sommeil... Une place est faite également au sommeil artificiel pour expliquer l'anesthésie. Le cahier est accompagné d'un livret avec les corrigés des activités et d'une affiche.

Contenu : 1 cahier pédagogique, 1 cahier pédagogique corrigé, 1 affiche



En ligne :

<https://lig-up.net/communaute-educative/contenus/122/le-sommeil-en-famille>

Le sommeil en famille

Editeur : Ligue contre le cancer, 2015

Public : Enfant

Ce jeu de l'oie interactif propose des questions, des défis et des énigmes sur le sommeil. Conçu par la Ligue contre le cancer pour favoriser le dialogue entre les enfants à partir de 4 ans et les adultes, il permet de réfléchir, de manière ludique et humoristique, à l'importance du "bien dormir".



Disponible au CoDEPS 13 et au CoDES 04

Même les tigres dorment

Editeur : Circonflexe, 2013

Prix : 13 €

Public : Enfant

Cet ouvrage aborde le sommeil difficile des enfants et le thème du coucher. Il explique comment les animaux trouvent le sommeil et permet de dédramatiser l'heure du coucher.



Disponible au CoDEPS 13 et au CoDES 04

P'tit loup a peur du noir

LALLEMAND Orianne, THUILLIER Eléonore

Editeur : Auzou, 2013

Prix : 4,95 €

Public : Enfant

Cet ouvrage sur le sommeil et la peur de l'obscurité est dédié à l'apprentissage des enfants de 2 à 4 ans. Dans ce document, P'tit Loup va se coucher. Mais... comme il fait noir dans sa chambre ! Et s'il y avait un monstre caché sous son lit ?



En ligne :

<https://bit.ly/2MJo5aP>

Au dodo, Mikalou ! Tout savoir sur le sommeil de 0 à 6 ans

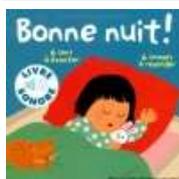
Editeur : Bayard éditions jeunesse, Milan jeunesse, 2011

Prix : 0€

Public : Enfant

Cet ouvrage, réalisé en partenariat avec la Mutualité Française Midi-Pyrénées, permet d'aborder la préparation du sommeil, à travers l'histoire de Mikalou et de ses parents. Les enfants pourront découvrir les habitudes et les rituels de Mikalou avant d'aller au lit, pourquoi il est essentiel de dormir et faire quelques jeux : coloriages, labyrinthes et découpages afin d'aborder ce thème de manière ludique et instructive. Les parents trouveront une histoire à lire à leurs enfants avant de les mettre au lit mais également des informations sur le sommeil du jeune enfant. Le descriptif des étapes et repères de la naissance à l'adolescence,

leur permettra d'adapter le rythme de sommeil en fonction de l'âge de l'enfant. Il peut également être utile aux personnels de crèche et aux professionnels de santé.



Disponible au CoDES 04

Bonne nuit !

Editeur : Gallimard jeunesse, 2011

Prix : 10 €

Public : Enfant

Cet ouvrage de la collection "Mes petits imagiers sonores" propose aux enfants d'aborder le sommeil avec 6 illustrations et 6 sons.

Contenu : Illustré, 1 module sonore



Disponible au CoDEPS 13 et au CoDES 83

A la sieste, tout le monde !

Editeur : Ecole des Loisirs, 2011

Prix : 11,70 €

Public : Enfant

Ce livre pour enfants parle de la sieste et de son importance chez les tout-petits. Dans ce livre, grand-mère met son joli matelas sur la véranda pour qu'il prenne l'air. Le chat voit le matelas moelleux et décide d'y faire une sieste. La grand-mère surprenant le chat, a elle aussi envie de faire une sieste. Puis d'autres passent par là : une poule et ses poussins, un petit garçon et son chien, une chèvre, une truie et ses porcelets !

Contenu : illustré, s'accompagne d'une fiche d'activités pédagogiques disponibles en ligne : <https://bit.ly/2Of4Ar6>



Disponible au CoDEPS 13 et au CoDES 04

Comment faire dodo quand on n'a pas envie de faire mais qu'on doit faire quand même alors qu'on n'a pas très très envie... de faire dodo

Editeur : Thomas jeunesse, 2010

Prix : 16€

Public : Enfant

Ce livre à rabats et à tirettes sur le sommeil permet d'aider l'enfant à s'endormir. A l'intérieur il y a le nécessaire à choisir pour pouvoir faire dodo, la roue à tourner pour savoir quel rêve on va faire, les choses indispensables à acheter avec des bisous, une comptine.



En ligne :

<http://www.usep-sport-sante.org/OUTILS-AS/AS2/>

L'attitude santé cycle 2

Editeur : USEP, 2008

Public : Educateur pour la santé, Enfant

Cet outil est destiné à aider les enseignants à promouvoir une éducation à la santé dès la maternelle. Il fournit une aide méthodologique pour prendre en compte le thème de la santé au sein du projet d'école à l'aide de fiches pédagogiques sur divers thèmes de santé (activités physiques et sportives, alimentation, hygiène, sommeil).



En ligne :

<https://www.provincedeliege.be/fr/node/1131>

Dormons bien

Editeur : Service promotion de la santé à l'école de la province de Liège, 2008

Public : Educateur pour la santé, Enfant

Cet outil vise à améliorer les connaissances et les représentations qu'ont les enfants à propos de leur sommeil d'une part et, d'autre part, à favoriser tant chez les enfants que chez les parents les attitudes positives face à un environnement propice au sommeil.



Disponible au CoDEPS 13 et au CoDES 04

Le yoga des petits pour bien dormir

WHITFORD Rebecca, SELWAY Martina

Editeur : Gallimard, 2006

Prix : 9,50 €

Public : Enfant

Cet ouvrage est une initiation au yoga. Au fil des pages, Petit Yogi nous montre différentes positions de yoga ; chaque mouvement, comme dans un imagier, est associé à un animal, et amène l'enfant à la position finale : allongé, prêt à s'endormir. Cet ouvrage peut servir lors d'animations sur le sommeil.



Disponible au CoDEPS 13, au CoDES 04, CoDES 06, CoDES 83 et CoDES 84

Disponible gratuitement auprès de l'éditeur (frais de port à payer)

Tic-tac santé

Editeur : CoDES des Vosges, 2006

Prix : 0€

Public : Enfant

Ce CD-Rom a pour but la promotion, auprès des professionnels et acteurs intervenant dans la vie des enfants de 0 à 6 ans, de l'alimentation variée et équilibrée, de la psychomotricité et des bienfaits du respect des rythmes de sommeil. Cet outil propose, pour chaque thématique, un support théorique sous forme de livrets de connaissance et un support pratique avec des fiches d'activité.



Disponible au CoDES 84 et
CoDES 84

Le sommeil de l'enfant

Editeur : Carrefour Santé Tarn, 2006

Prix : 0 €

Public : Educateur pour la santé, Enfant

Le sommeil est indispensable pour récupérer de la fatigue de la journée. Il est primordial pour le développement physique, moteur et social de l'enfant. Cet CD-Rom, développé en collaboration avec les services de santé scolaire et les enseignants, résulte de l'expérience acquise lors de très nombreuses interventions dans les écoles auprès des élèves de tout le département du Tarn. L'objectif de ce support est d'apporter à l'enseignant un outil qui lui permette de bâtir pour ses élèves son programme de sensibilisation au sommeil.

Contenu : 1 diaporama de 24 diapositives (version Acrobat ou Power Point), 1 guide d'accompagnement, 1 bibliographie, 1 enquête (Le sommeil des enfant de 2 ans 1/2 à 12 ans)



Disponible au CoDEPS 13,
CoDES 05, CoDES 06, CoDES
83 et CoDES 84

Chatounet'. L'hygiène des tout-petits

Editeur : CPAM du Cher, 2005

Prix : 75 €

Public : Enfant

Cette mallette a été conçue par des enseignants pour développer chez les enfants en cycle 1 des comportements appropriés concernant leur santé, autour de l'hygiène corporelle et bucco-dentaire, la propreté, le sommeil, l'alimentation, l'activité physique et les loisirs. Les messages sont diffusés par la mascotte Chatounet'.

Contenu : 2 livres : "Lave-toi les mains!" et "Si la lune pouvait parler"
10 affiches format A3
Un classeur contenant un dossier pédagogique, des fiches d'activités photocopiables, des comptines, une bibliographie et un questionnaire d'évaluation.



Disponible CoDES 04, CoDES
83 et CoDES 84

Dis maman, c'est quoi dormir ? Au pays des rêves avec les éléphants

Editeur : Les Presses du Midi, 2005

Prix : 8 €

Public : Enfant

Cet ouvrage permet d'aborder avec les enfants le sommeil : son importance, que se passe-t-il pendant ce temps de repos... Plusieurs niveaux d'utilisation sont possibles pour rendre ludique et pédagogique ce thème de santé.



Disponible au CoDES 04

Quand vient la nuit...

Editeur : La classe et la classe maternelle, 2005

Prix : 8 €

Public : Enfant, Educateur pour la santé

Ce cahier de découvertes et d'activités de la collection "Tic-tac" permet aux enfants, à travers de courtes histoires et des comptines, de découvrir les rêves, les métiers de la nuit, le sommeil. Il propose 10 activités pour fabriquer collectivement un mobile ou un théâtre d'ombres ; jouer avec le son des étoiles et les silhouettes des objets ; réaliser un photophore ou un attrape-rêves ; dessiner les constellations, etc.



Disponible CoDES 06 et au
CoDES 83

Sommeil et enfants, âge pré-scolaire

Editeur : Association nationale de promotion des connaissances sur le sommeil (PROSOM), 2004

Prix : 15 €

Public : Enfant, Professionnel de santé

Le contenu de cette mallette pédagogique permet de mettre en place des actions de sensibilisation ou d'éducation sur le sommeil, la vigilance et les rythmes de vie. Son objectif est d'adapter les comportements des parents face au sommeil des jeunes enfants, d'actualiser leurs connaissances sur le sommeil et de mieux observer l'enfant. Thèmes abordés : le sommeil de l'enfant, le cycle du sommeil, les besoins en sommeil, l'endormissement, les troubles du sommeil, favoriser un meilleur sommeil.

Contenu : 1 diaporama "L'enfant et son sommeil", 67 diapositives et texte, 1 dossier technique "Sommeil de l'enfant d'âge préscolaire".

Disponible au CoDES 04,
CoDES 06 et CoDES 83

Sommeil et école maternelle

Editeur : PROSOM, 2004

Prix : 15 €

Public : Enfant, Professionnel de santé

Le contenu de cette mallette pédagogique permet de mettre en place des actions de sensibilisation ou d'éducation sur le sommeil, la vigilance et les rythmes de vie. Elle est composée de deux dossiers techniques : "L'enfant et son sommeil" et "Dormir comme un loir". Son objectif est d'adapter l'école maternelle aux besoins de l'enfant en tenant compte des différents rythmes qui lui sont imposés dans les autres lieux de la vie (à la maison, chez la nourrice). Thèmes abordés : le sommeil de l'enfant, le cycle du sommeil, les besoins en sommeil, l'endormissement (les rites et

les positions de chacun), les besoins différents (grands dormeurs, petits dormeurs, couche-tôt, couche-tard), les troubles du sommeil, favoriser un meilleur sommeil.

Contenu : 1 diaporama "L'enfant et son sommeil", 67 diapositives et texte, 1 diaporama "Dormir comme un loir", 29 diapositives et texte, 1 coffret pédagogique, 1 DVD "Sommeil mon ami", 1 brochure "Le sommeil, un ami pour grandir".



Disponible au CoDES 04

Le sommeil. Pourquoi il faut faire la sieste ?

Editeur : Nathan, 2002

Public : Enfant

Cet ouvrage propose des informations documentaires, des jeux et des histoires sur les secrets du sommeil.

Contenu : 27 p., ill. en coul



Disponible au CoDES 04

La nuit et le sommeil

Editeur : Albin Michel Jeunesse, 2001

Public : Enfant

Pourquoi ne voit-on rien la nuit ? Pourquoi le Soleil se couche-t-il ? Est-ce que tout le monde dort la nuit ? Où va la Lune quand il fait jour ? Ce livre-jeu autour du sommeil donne des idées d'activités autour de ce thème.

Contenu : Documentaire, 63 p.



En ligne :

<https://www.irepsbn.info/sommeil-accueil/>

Promouvoir le sommeil des enfants d'âge scolaire

Editeur : IREPS Basse-Normandie, s.d.

Prix : 0€

Public : Enfant, pré-Adolescent

Cet outil réalisé par l'IREPS de Basse-Normandie propose en téléchargement des ressources méthodologiques et pédagogiques sur le sommeil des enfants. Il est le fruit de l'expérimentation par l'IREPS d'un projet conduit dans plusieurs écoles primaires et maternelles. Il s'adresse à toute personne qui souhaite mettre en place une action collective à destination des enfants d'âge scolaire (de 3 à 10 ans). Certaines activités proposées sont adaptables au public de collégiens. Cet outil se décline en plusieurs rubriques : ce qu'il faut savoir avant d'agir ; analyser la situation ; mettre en place l'action ; évaluer l'action ; liens utiles.

Contenu : Fiches pédagogiques, fiches d'évaluation, 1 photo-expression, 1 jeu, 1 livret personnel

Coffret pédagogique sur le sommeil

Editeur : PROSOM, s.d.

Public : Enfant

Disponible aux CoDES 04,
CoDES 06 et CoDES 83

Ce document a pour objectif de sensibiliser les enfants de 6 à 10 ans au sommeil. Il donne à l'enseignant les connaissances de base sur le sommeil (cycles, troubles et besoins spécifiques selon les âges, conseils...), des conseils pour initier une démarche de responsabilisation de l'enfant face à son propre sommeil, des activités à mettre en oeuvre en classe. Cet outil comporte le jeu du Loir (sur le principe du jeu de l'Oie).

Contenu : 6 fiches pour l'enseignant, 10 fiches jeux pour l'élève, 1 brochure "le sommeil du nourrisson"

Pour les adolescents



En ligne :

<https://>

www.adesdurhone.fr/pole-ressources-3/outils-crees-par-l-ades/dans-tes-reves/

Dans tes rêves !

Editeur : ADES du Rhône, 2015

Prix : 0€

Publics : Adolescent, Préadolescent

Cet outil sur le sommeil permet en premier lieu de recueillir puis questionner les représentations des jeunes. Ensuite, par l'intermédiaire d'ateliers pratiques et d'apports d'informations, ils pourront améliorer leurs connaissances pratiques sur le sommeil et ses mécanismes. L'outil se veut comme une base d'échanges sur le sommeil et non comme une liste de bons comportements. Il permet aux jeunes d'identifier les moments de leur vie où le sommeil est important et d'autres où il l'est moins. C'est en les impliquant d'un bout à l'autre des animations qu'ils pourront se sentir responsables de la gestion de leur équilibre veille / sommeil. Toutes ces étapes pourront amener les jeunes à devenir acteurs de leur santé mais aussi à être des vecteurs de transmission de cette approche auprès de leurs pairs.

Contenu : 1 photo expression, 1 quiz, 1 jeu "freins et leviers", 1 jeu "boissons excitantes"



En ligne :

<https://bit.ly/2NihYzj>

C'est pas sorcier. Le Sommeil

Editeur : France Télévision, 2011

Prix : 0€

Publics : Adolescent, Préadolescent

Cette émission de la collection "C'est pas sorcier" traite du sommeil en quatre sous-parties : les cycles du sommeil, le mystère des rêves, les troubles du sommeil et la chronobiologie.



Mon cahier de sommeil. Dessins, jeux de mots, relaxation... 50 activités pour dire adieu à l'insomnie

Editeur : Bayard, 2011

Prix : 17 €

Publics : Adolescent, Adulte

Disponible au CoDES 04

Ce cahier est un outil d'aide au sommeil. Il propose une série d'activités pratiques, simples et ludiques regroupées selon la chronologie quotidienne : la soirée, le début de nuit, le milieu de nuit, la fin de nuit, et la journée. Des annexes proposent un agenda du sommeil, des ressources documentaires complémentaires et un quizz.



En ligne :

<https://bit.ly/1sHEgUt>

Sommeil de l'enfant et de l'adolescent

Editeur : Académie de Paris, Réseau Morphée, UNAF, INPES, 2008

Prix : 0€

Publics : Educateur pour la santé, Adolescent, Adulte

Ce DVD propose de répondre aux besoins d'informations des adolescents, des parents, des enseignants et des professionnels de santé pour mettre en place des actions de prévention et de sensibilisation au sommeil du bébé, de l'enfant et de l'adolescent. Toutes les informations, issues des travaux de recherche les plus récents, sont mises en scène de manière pédagogique et vulgarisée, sous forme de jeux, de vidéos ou de foire aux questions, pour mettre en lumière les comportements les plus adaptés et défaire les idées fausses. Cet outil aborde des thématiques telles que les effets de l'environnement et des nouvelles technologies sur le sommeil, le mal-vivre des adolescents, la narcolepsie ou encore les pleurs du nouveau-né...

Sommeil et adolescents

Editeur : PROSOM, s.d.

Prix : 15 €

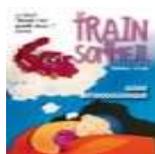
Public : Adolescent

Disponible aux CoDES 06 et
CoDES 83

Ce dossier technique, réalisé dans le cadre d'un programme de prévention initié et développé en région Rhône-Alpes, est un outil permettant de mettre en place des actions visant à améliorer le sommeil des adolescents. Il propose deux types de fiches : des fiches d'information destinées à enrichir les connaissances du promoteur d'action sur le sommeil de l'adolescent et sur la méthodologie en éducation pour la santé ; des fiches-outils utilisables dans le cadre même de l'intervention (grille d'analyse d'action, questionnaires, grilles d'observation...).

Contenu : 8 "fiches d'information", 7 "outils de communication"

Pour les adultes et tout public



En ligne :

[https://
associationlecercle.fr/
cinema/sommeil/](https://associationlecercle.fr/cinema/sommeil/)

Le train du sommeil

Editeur : Le Cercle, 2012

Prix : 0€

Publics : Adulte, Educateur pour la santé, Professionnel de santé

Ce film documentaire, élaboré par le Collectif "Dormir, c'est grandir aussi", aborde les problématiques concernant le sommeil les plus fréquemment rencontrées par les parents de jeunes enfants (0-6 ans). Cet outil a pour objectif d'être un support de discussions avec les parents et éducateurs. Il permet de sensibiliser, d'informer et d'accompagner la réflexion, au travers de 10 chapitres, sur les signes de fatigue, les cycles du sommeil, les fonctions du sommeil, les conditions d'endormissement, les rythmes et les besoins de sommeil, la sieste... 4 bonus médicaux sont proposés portant sur la médicalisation du sommeil, la télévision et les médias, les événements de la vie quotidienne et les contes.

Contenu : film de 26 min., guide méthodologique 6 p.

Je travaille en horaires décalés

Editeur : CISST de Lille, 2010

Public : Adulte

Disponible au CRES PACA

Kit contenant des outils d'information et d'animation pour la mise en place d'actions "Sommeil - Nutrition" en entreprise à destination des travailleurs en horaires décalés. Il aborde, le sommeil, l'alimentation, les activités physiques et le sport.

Contenu : 2 diaporamas, 1 guide de l'animateur "Sommeil et horaires décalés", 1 guide de l'animateur "Alimentation et horaires décalés", 1 livret à destination des salariés "Je travaille en horaires décalés", 1 Quiz (questions + réponses), 1 CD-Rom contenant les fichiers pour imprimer tous les documents de la mallette



Cahier d'exercices pour bien dormir

Editeur : ESF, 2010

Prix : 6,90 €

Public : Tout public

Disponible au CoDEPS 13 et au
CoDES 04

Cet ouvrage sur le sommeil et sur le "bien dormir" propose des idées et des activités pour se reposer.



Précieux sommeil

Editeur : Double Hélice, 2009

Prix : 490 €

Public : Tout public

Disponible aux CoDES 04 et au CoDES 83

Cette exposition a pour objectif de mieux faire connaître le sommeil comprendre son mécanisme : son cycle, sa durée, ses fonctions, ses troubles aux différents âges de la vie.

Contenu : 9 panneaux sur tissu résistant à l'eau et aux UV (exposition possible en extérieur) munis de raidisseurs en haut et en bas avec anneaux aux 4 coins, 80x120 cm, roulés dans un étui transportable, 1 sachet de crochets



Dormir et vivre, remettre les pendules à l'heure

Editeur : ISV, CPAM de Paris, 2005

Public : Tout public

Disponible au CoDES 04

Cette exposition sur le sommeil se décompose en 10 séquences : le sommeil des animaux, pourquoi dormir ? Besoins et âges, dormir bien vivre mieux, sommeil et art, le temps des horloges, mal dormi mal réveillé, fatigué pourquoi ? Manque de sommeil baisse de vigilance : danger, les mots et les maux du sommeil, dormir et rêver. Le CD-Rom est accompagné d'un classeur comportant les différents éléments de l'exposition.

Contenu : CD-Rom, classeur



L'ami sommeil

Editeur : PROSOM, 2004

Prix : 8 €

Public : tout public

Disponible aux CoDES 04, CoDES 05 et CoDES 83

Ce jeu de 7 familles sur le sommeil s'adresse aussi bien à des enfants qu'à des adultes. Il permet de faire un voyage dans l'univers du sommeil et des rythmes de vie au travers des familles Mieux dormir, Dictons, Sommeil Léger, Sommeil Paradoxal, Sommeil Profond, Fatigue et Endormissement.

Contenu : Jeu de 7 familles, 1 fiche règle du jeu



Sommeil de rêve

Editeur : Double Hélice, s.d.

Prix : 700 €

Public : Tout public

Disponible au CoDES 83

Nous passons plus d'un tiers de notre vie à dormir. Le sommeil répare et reconstruit, même si les mécanismes en jeu restent encore très mystérieux... Cette exposition nous éclaire sur le sommeil.

Contenu : Exposition 9 panneaux 80 x 120 cm

Sommeil et vieillissement

Editeur : PROSOM, s.d.

Prix : 15 €

Public : Personne âgée

Disponible aux CoDES 06 et 83

Ce dossier technique, réalisé dans le cadre d'un programme de prévention initié et développé en région Rhône-Alpes, est outil permettant de mettre en place des actions visant à améliorer le sommeil des personnes âgées. Il propose deux types de fiches : des fiches d'information destinées à enrichir les connaissances du promoteur d'action sur le sommeil de la personne âgée et sur la méthodologie en éducation pour la santé ; des fiches-outils utilisables dans le cadre même de l'intervention (grille d'analyse d'action, questionnaires, grilles d'observation...).

Contenu : 8 "fiches d'information", 7 "outils de communication"

Connaître le sommeil... c'est déjà mieux dormir

Editeur : PROSOM, s.d.

Prix : 100 €

Public : Tout public

Disponible au CoDES 04 et au CoDES 83

Cette exposition a pour objectif de mieux faire connaître le sommeil : son cycle, sa durée, ses fonctions, ses troubles aux différents âges de la vie.

Contenu : 22 photos, 22 titres, 22 textes à monter sur panneaux rigides 50X75 cm, dans une pochette cartonnée