

## Les clés d'un bon sommeil... 11 octobre 2016

- sur notre site internet [www.adesdurhone.fr](http://www.adesdurhone.fr)
- sur l'outilthèque du site de l'IREPS RA : <http://www.education-sante-ra.org>

### Outils présentés

---

**M1610 - [Dans les rêves](#)** - mallette pédagogique – ADES - 2015

Outil d'animation pour les professionnels, à destination des jeunes, sur l'impact (positif et négatif) de leur sommeil sur leur santé.

*Public : Adolescent*

**B1450 – [Ecrans@plat](#)** – mallette pédagogique (jeu, dvd, ouvrage, guide) – RéZéa – 2010

Cette mallette a pour objectif d'aborder les cyberconsommations et plus largement les TIC, d'explorer les représentations, d'échanger autour de celles-ci tout en suscitant une réflexion critique. Elle propose différentes activités pour aborder ces questions auprès d'un public large (enfant, ado, parent et professionnel). Ce programme peut-être utilisé dans le cadre scolaire ou extra-scolaire.

*Public : tout public*

**T7050 - [Journal pour gérer mon stress : Mieux vivre dans le moment présent](#)** - dossier pédagogique - Editions La Boîte à Livres – 2011

Ce dossier, composé de 37 activités, permet aux adolescents d'aborder plus sereinement la vie quotidienne et dédramatiser les situations stressantes, qu'ils soient à la maison, au travail, à l'école ou avec leurs entourages : identifier les sources de stress les plus fréquentes, reconnaître les signes physiques et émotionnels du stress, savoir différencier les bons et les mauvais stress, apprendre à profiter de l'instant présent, savoir diminuer les impacts du stress et favoriser le retour sur soi, savoir s'aménager des moments de calme, abandonner les jugements négatifs.

*Public : adolescent*

**M1415 - [Sommeil de l'enfant et de l'adolescent](#)** - dvd rom – Réseau Morphée – UDAF - 2008

Ce dvd-rom est un outil de prévention et de sensibilisation sur les troubles liés au manque de sommeil. Il informe aussi bien les adolescents, les parents, les enseignants que les professionnels de la santé sur les bons comportements et les idées fausses. Basé sur des travaux de recherche récents et grâce à une approche pédagogique «les mystères du sommeil» sont entièrement décryptés.

*Public: tout public*

**M1550 – [Dormons bien à destination des 5-8 ans](#)** - dossier pédagogique – Province de Liège Santé à l'école - 2008

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.

*Public: tout public*

**M1480 - [Sommeil et adolescents](#)** (dossier pédagogique) PROSOM

**["Moi, collégien et qui dort en classe"](#)** - vidéo réalisé par les collégiens du collège Clemenceau dans le cadre du dispositif Relais Interne

## Ressources

---

[Le Sommeil : mode d'emploi](#) - Brochure - Réseau Morphée – 2015 - à destination des jeunes et de leurs parents

[Le sommeil de l'adolescent : Ressources](#)

[Le sommeil en éveil](#) – Brochure - SMEREP

**Je dors, j'assume !** – Brochure - PROSOM

[INSV \(Institut National du Sommeil et de la Vigilance\)](#) - agenda du sommeil et brochures

[Sommeil et Métabolisme](#) – Pom Bio – Inserm

[Eduquer au sommeil : Apport documentaire IREPS Bretagne juin 2015](#)

[Réseau Morphée](#) - Résultats d'une étude réalisée au cours de l'année scolaire 2013-2014 sur le sommeil des collégiens.

« [Sommeil et Nouvelles Technologies](#) » - Résultat de l'enquête 2016 INSV/MGEN

[Hygiène de vie en lycée professionnel](#) - Santé Publique 2010/1 (Vol. 22)

[Évaluation des risques liés à la consommation de boissons dites « énergisantes »](#) - ANSES - 2013

## Sites

---

[Réseau Morphée](#)

[Institut National du Sommeil et de la Veille \(INSV\)](#)

## Participants

---

<b>ALLOING Annie</b>	Annie.Alloing@ac-lyon.fr
<b>PILAUD Nathalie</b>	Nathalie.Pilaud@ac-lyon.fr
<b>CHANINEL Béatrice</b>	<a href="mailto:beatrice.chaninel@ac-lyon.fr">beatrice.chaninel@ac-lyon.fr</a>
<b>PRADET Valérie</b>	<a href="mailto:valerie.pradet@ac-lyon.fr">valerie.pradet@ac-lyon.fr</a>
<b>BUCKERT Anne-Marie</b>	anne-marie.bruckert@ac-lyon.fr
<b>SPAHIS Evelyne</b>	evelyne.spahis@ac-lyon.fr
<b>NAVARRO Morgane</b>	mnavarro@ville-venissieux.fr
<b>MERCAT Laetitia</b>	lacanute@gmail.com