

## 1 PRÉSENTATION

### ACTION :

Proposer une campagne de prévention et de sensibilisation sur la thématique du sommeil, de son importance, des risques liés au manque de sommeil et des recommandations pour faciliter l'endormissement.

La campagne de prévention se compose d'une affiche à placarder au sein de l'association et à diffuser via les différents moyens de communication de l'association, et de 3 posts informatifs à diffuser sur les réseaux sociaux de l'association (modèles d'affiche et de post fournis en annexe).

Si vous souhaitez continuer votre action en faveur du sport santé, il vous est possible de réutiliser le modèle ci-dessous avec d'autre thématique tel que :

- L'inactivité physique
- La nutrition
- La sédentarité
- Adaptabilité

Le comité régional peut vous offrir une aide, afin d'élaborer de futur visuel en lien avec ces thématiques.

## 2 ACTION

### 2.1 OBJECTIFS

- Permettre à l'association d'être vectrice d'une thématique dans l'ère du temps associé à la santé..
- Informer et prévenir autrui sur les problématiques, les contraintes et les bénéfices du sommeil.
- Mettre en place des outils et des méthodes propices à l'évolution de la qualité du sommeil.

### 2.2 LIVRABLES

- Supports de communication (1 affiche + 3 posts réseaux sociaux)
- Bilan qualitatif de l'action

### 3 PLAN DE MISE EN OEUVRE

Étapes	Réalisation
Planifier la date d'affichage	
Planifier les dates et la fréquence de publication des posts RS	
Affichage	
Publication	
Réaliser le bilan financier et qualitatif de l'action	

### 2. RESSOURCES À ENGAGER

RESSOURCES INTERNES	
Nom	Temps (J/H)
Bénévoles et salariés de l'association	

RESSOURCES EXTERNES	
Imprimeur	

Enveloppe budgétaire de l'action :

**ACCORD DIRECTION :**

**DATE :**

# Le Sommeil



**Le sommeil est un facteur important d'une bonne hygiène de vie .  
Un bon sommeil contribue à la croissance et à la restauration des fonctions biologiques et psychiques.**



**1 français sur 3 dort moins de 6h**



## Planifie

Planifie un horaire fixe de sommeil tout au long de la semaine



## Pratique

Pratique une activité physique et/ou sportive pour faciliter l'endormissement



## Repas

Prend ton repas 2 à 3h avant de te coucher (évite les repas copieux)



## Déconnecte

Déconnecte l'intégralité de tes appareils connectés 2h avant de te coucher



## Eteint

Éteint les lumières et installe toi dans un lieu à l'écart du bruit



## Dors

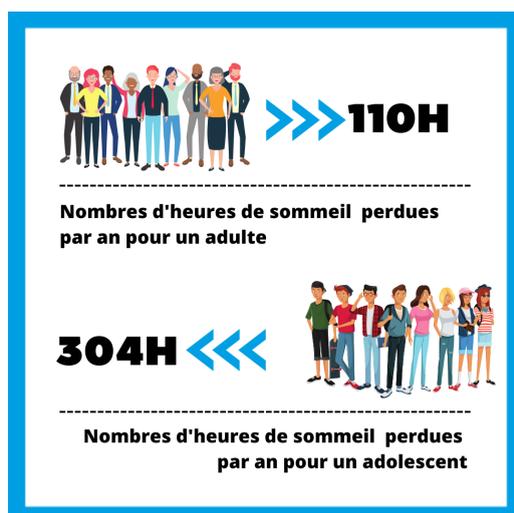
Dors au minimum 7h par nuit, afin d'attaquer la journée en pleine forme

**Deviens acteur de ton sommeil**

## Annexe n°2 : Contenu des posts RS

### 1er post :

Notre association X s'engage pour l'amélioration de la qualité de votre sommeil. Le saviez-vous ? 1/3 des français dorment en moyenne 6h42 par nuit. Rendez-vous sur cette page pour en savoir plus et apprendre des gestes simples qui amélioreront votre qualité de sommeil.



### 2èmes post :

Notre action en faveur d'une meilleure qualité de sommeil continue. Aujourd'hui, on s'intéresse aux facteurs de risques et aux risques encourus suite à un mauvais sommeil. Parmi ces facteurs de risques, l'alcool et les écrans sont immanquables. Ces facteurs augmentent l'apparition de maladie tel que l'obésité, le diabète de type 2 ou les maladies cardiovasculaires. Soyez acteurs de votre sommeil, ne permettez pas l'apparition de ces affections pour le reste de votre vie.



### **3èmes post :**

Suite et fin de notre campagne sur le sommeil ! Aujourd'hui : Comment améliorer la qualité de son sommeil !. Quelques conseils simples :

- Adapter l'environnement de votre espace de nuit.
- Essayer de temps en temps de réaliser des siestes (20 à 30 min)
- Pratiquer une activité physique et/ou sportive.

Vous voulez en savoir plus ? D'autres thématiques vous intéressent ? Dites nous tout en commentaire.

<b>1</b>	<b>Installez-vous dans un espace à l'écart du bruit, sans lumière</b> 	<b>4</b>	<b>Prenez le repas 2 à 3 heures avant de vous coucher. Evitez les repas lourds.</b> 
<b>2</b>	<b>Faire une sieste de 20 à 30 minutes pour compenser la perte de sommeil</b> 	<b>5</b>	<b>Eteignez vos écrans 2 heures avant le coucher pour éviter des problèmes d'endormissements</b> 
<b>3</b>	<b>Pratiquer une activité physique et sportive pour assurer une meilleure nuit</b> 	<b>6</b>	<b>Ne consommer pas d'excitant (café, thé, alcool, drogue)</b> 