

Bien vivre sa santé

Le sommeil,
un trésor
à préserver

**MERCREDI
6 NOVEMBRE
2019**
de 9h à 17h30
Pôle Associatif
Désiré Colombe

Découvrez aussi dans d'autres quartiers
entre le 12 octobre et le 5 novembre :

**CONFÉRENCES | BAR À SIESTE
BALADES | ATELIERS...**

Pôle Associatif Désiré Colombe
8 rue Arsène Leloup 44000 Nantes
Ouvert à tous



« Des informations sur le sommeil on peut en trouver un peu partout (radio, revues, télévision...). Cependant certaines sont vraies mais d'autres le sont beaucoup moins. Vous aider à comprendre pourquoi l'utilisation des tablettes, ordinateurs, ou smartphones le soir peut avoir des impacts importants sur votre sommeil ; saisir pourquoi manger tel ou tel aliment (le matin, le midi ou le soir) a une conséquence sur votre vigilance ou votre sommeil ; expliquer en quoi l'activité physique peut vous aider à mieux dormir sont les thèmes qui seront abordés et ceux sur lesquels vous pourrez poser vos questions lors de l'édition 2019 de Bien Vivre sa Santé. »

Patrick LESAGE, conférencier et formateur dans la gestion du sommeil et de la vigilance

Avant le 6 novembre · dans les quartiers nantais

« Combien de pas faites-vous chaque jour ? Venez les compter avec nous »

- **A la Halvêque** · samedi 12 octobre départ à 15h local de Manou Partage 13 rue Gustave Eiffel Nantes · Contact : 06 89 81 74 18
- **Au Breil** · lundi 14 octobre · à partir de 14h départ RIG de Malville 31 rue de Malville Contact : 06 80 76 61 71
- **Quartier Doulon -Malakoff** · mercredi 16 octobre · accueil à 9h30 pour un départ à 9h45 · rendez vous à la pause de la cigarière manufacture des Tabacs - 3 Cours Jules Durand à Nantes Contact : 06 88 73 77 27
- **Quartier Chantenay** · jeudi 24 octobre · accueil à 9h00 et départ à 9h30 · boucle au départ de la mairie de Chantenay · Contact : 06 70 22 26 44

Marcher un objectif réaliste, une façon d'améliorer la qualité de son sommeil en faisant de l'activité physique.

Atelier bouillotte sèche

Mardi 22 octobre · de 14h à 17h00
15D rue Jean Moulin, immeuble du DRAC
 Animé par l'association ARLENE
 Sur inscription au 02 40 46 18 85

Conférence sur le sommeil

Lundi 21 octobre · de 14h à 16h
Manufacture : salle de conférence 10 boulevard de Stalingrad 44000 Nantes

« Ouvrez les yeux sur votre sommeil »
 Mieux dormir mode d'emploi
 Animé par Patrick LESAGE, conférencier et formateur dans la gestion du sommeil et de la vigilance, en partenariat avec Groupama
 Tout public
 Inscriptions et réservations au 02 40 99 28 82

Conférence débat

Mardi 5 novembre de 20h00 à 22h30 Cinéma
Bonne garde
20 Rue Frère Louis, 44200 Nantes

« Le train du sommeil » le sommeil des jeunes enfants de 0 à 6 ans
 Film documentaire de Marianne PICHAVANT
 Animé par Harmonie Mutuelle
 Ouvert aux parents, grand public et professionnels
 Inscriptions sur place dans la limite des places disponibles

Bar à sieste

Du 28 au 31 octobre · de 13h30 à 15h
ACCOORD Maison de quartier de l'île de Nantes 2 rue Conan Mériadec 44000 Nantes
 Accès libre et gratuit · Contact : 02 40 48 61 01

Village du sommeil · Salon Mauduit toute la journée du 6 novembre

Est-il vrai que les enfants grandissent lorsqu'ils dorment ?
 Boire un café avant de faire la sieste peut être utile ?
 Le p'tit coup de fatigue en début d'après midi est-il lié au déjeuner ?
 Dormir avant minuit est plus récupérateur ?
 Éclairage sur des idées reçues.

La journée du 6 novembre sera animée par Patrick LESAGE et par la chorale du Colibri, accompagnée par Tanagore

Ateliers culinaires parents enfants : Cuisiner ensemble le repas du soir, c'est facile

Toutes les 45 minutes
 à partir de 9h30 et 14h30
 Animé par INTERFEL



Le repas idéal du soir pour mieux dormir

Animé par la Banque alimentaire, diététicienne et un groupe d'habitants
 « La santé et nous »



Des plantes pour mieux dormir

Animé par un herboriste et un groupe d'habitants

Arbres à palabres : vos trucs et astuces pour bien dormir

Animé par un groupe d'habitants et le pôle département prévention et solidarités
 Ville de Nantes



L'accès et le recours aux droits et services

Animé par les professionnels du département prévention et solidarités de la Ville de Nantes

Nuisances sonores ; incivilités, que faire ? qui interpeller ?

Animé par la maison de la tranquillité publique de la Ville de Nantes

Les médecines alternatives et complémentaires

Animé par Alter soins pour tous 44

Se relaxer pour mieux dormir, trouver l'activité qui vous correspond

Animé par La Fabrique créative de santé

Venez découvrir la chambre idéale

Activités calmes pour s'endormir ...et quelques activités surprises
 Animé par le pôle département prévention et solidarités · Ville de Nantes Scénographie « artisan d'éphémère » et « Argentic rOdeo »



Comment bien dormir : capsule vidéo en mode Micro trottoir

École de la deuxième de chance



activités accessibles aux enfants

Village du sommeil · Salon Mauduit toute la journée du 6 novembre

- **Le train du sommeil** 
Animé par le pôle santé globale de l'enfant · direction santé publique · Ville de Nantes
- **Automassage pour mieux dormir**
Animé par Mutualia grand ouest
- **Prévention sommeil : comprendre l'impact d'une bonne hygiène de vie sur la santé**
Animé par Mutuelle La Choletaise
- **Tout savoir sur l'audition et le sommeil « Saviez vous que vos oreilles ne dorment jamais ? »**
Animé par la MCRN Mutuelle des cheminots région nantaise
- **Création du dossier médical partagé numérique**
Animé par la CPAM Loire-Atlantique
Prévoir sa carte vitale
- **Quand le tabac joue avec notre sommeil**
Animé par CDMR44_ Fondation du souffle
- **L'éco appart , des conseils pour mieux vivre dans son logement**
Animé par le pôle département prévention et solidarités · Ville de Nantes

- **Ouvrez les yeux sur votre sommeil : notre horloge biologique nous pilote**

Animé par « Performance et Mieux être »
Patrick LESAGE Conférencier et formateur dans la gestion du sommeil et de la vigilance

- **Pour un meilleur sommeil, bougez ... loin des écrans**

À partir de 10h
Ateliers animés par la Ligue contre le Cancer

- **Le sommeil en famille : un jeu avec quizz et défis à partir de 7 ans**

Animé par par la CSF Confédération syndicale des familles

- **Activités physiques régulières : un bienfait pour votre sommeil et votre santé**

Animé par EPGV : Education Physique et Gymnastique Volontaire

- **Des activités pour le bien être des séniors**

Animé par l'ORPAN : office des séniors Nantais



activités accessibles aux enfants

Mini conférences - débats

- **Le sommeil et l'enfant de 6 à 10 ans : Bien dormir pour mieux grandir**

De 10h à 10h45 · salle 06B Flora Tristan
Animé par le pôle santé globale de l'enfant · direction santé publique · Ville de Nantes

- **Les pathologies du sommeil : comprendre, décoder et réagir**

De 14h à 15h · salle 06B Flora Tristan
Animé par Dr Laurène LECLAIR VISIONNEAU
Clinique du sommeil du CHU de Nantes

- **Et si la nuit portait conseil : de l'usage du sommeil comme rendez-vous avec soi même**

Un travail sur la représentation de chacun de l'activité nocturne, sur l'écoute de ses besoins
de 10h à 11h et de 15h15 à 16h15
salle 227 · Dockers
Animé par Anthony Glet Psychologue · La fabrique créative de santé

- **Ateliers à destination des adolescents : « Virtuel addict et accros aux écrans »**

De 9h à 10h30 ; de 10h45 à 12h15 ;
de 14h à 15h30 ; de 15h45 à 17h15
salle 233 · coopérateurs
Animé par OLYMPIO



- **Un air sain dans sa maison pour bien dormir**

À 15h15 · salon Pelloutier · 012B
Animé par UFC Que CHOISIR
Hélène DEVAUX

- **Le sommeil vu par la médecine traditionnelle chinoise**

De 11h15 à 12h30 · salle Dockers 227L
Animé par Véronique Gratas · Alter soins pour tous 44

Des découvertes de pratiques pour mieux dormir

■ **Dérouillage matinal : libérer les tensions en douceur**

De 9h30 à 10h15 · salle 225L Chantelle
Animé par l'ORPAN : association des séniors nantais en partenariat avec « Kiné Prévention 44 » Monique MONIER

■ **Mieux dormir avec la réflexologie**

De 10h30 à 11h15 · salle 225L Chantelle
Animé par Celine CHAUVEL Réflexologue · ORPAN

■ **Le yoga du rire**

De 9h30 à 10h ; de 10h30 à 11h
salle Lemel 05B
14h à 14h45 salle chantelle 225 L
Animé par le Club du Rire de Nantes



■ **Gymnastique sensorielle**

De 9h30 à 11h · salle Jeanne Derouin 04B
Animé par « Vivre en pleine présence »

■ **Sieste musicale Sophrologique**

De 14h à 14h45 · salle Jeanne Derouin 04B
Animé par Création partagée ARCHIPEL Erwan Martinerie

■ **Méditation**

De 15h à 15h30 et de 15h45 à 16h30
salle Jeanne Derouin 04B
Animé par « Vivre en pleine présence »



activités accessibles aux enfants

■ **Santé et vitalité initiation au Tai Chi Chuan**

De 9h30 à 10h30 · salle Christiane Faure 202B
Animé par Jardin du Tao

■ **Aujourd'hui... je libère ma respiration**

De 12h30 à 13h30 · salle Christiane Faure 202B
Animé par Jardin du Tao

■ **Favoriser la relaxation et le sommeil : Body zen, Pilate, stretching etc...**

De 12h à 12h45
salle Jeanne Derouin 04B
Animé par EPGV : Éducation Physique et Gymnastique Volontaire

■ **Aujourd'hui j'écoute mon corps**

De 14h à 15h · salle Christiane Faure 202B
Animé par Jardin du Tao

■ **Yoga : 10 minutes le soir pour appeler le sommeil**

De 15h30 à 16h30
Salle Christiane Faure 202B
Animé par Mathieu · Equanimity



■ **Activités physiques et sportives adaptées aux seniors**

De 16h30 à 17h15 · salle Jeanne Derouin 04B
Animé par EPGV : Éducation Physique et Gymnastique Volontaire

Informations pratiques

Venir en tenue adaptée pour les ateliers et pratiques sportives
Inscriptions aux ateliers sur place dans la limite des places disponibles

Pour s'y rendre :



Pôle associatif Désiré Colombe
8 rue Arsène Leloup, 44100 Nantes
02 40 41 50 80

Tram ligne 1 · arrêt Chantier Naval

Bus ligne 11 · arrêt Jean V ou Sanitat

Chronobus C1 ou C3 · arrêt Lamoricière ou Edit de Nantes

Accès 2 roues Stations bicloo à proximité

Evènement organisé par le pôle développement territorial du département
prévention et solidarités - Ville de Nantes

Pour tout renseignement : 02.40.99.28.82 et 06.80.76.54.26

En partenariat avec :



Remerciements particuliers aux habitants qui participent à la réalisation de cette journée.

Nous contacter

Par courrier postal Hôtel de Ville de Nantes
2 rue de l'Hôtel de Ville - 44094 Nantes Cedex 1

Accueil du public 29 rue de Strasbourg - 44000 Nantes