

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 d'autrui.
- 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

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

3 PLAN DE MISE EN OEUVRE

Étapes	Réalisation
Réaliser le budget prévisionnel de l'action	
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 A ENGAGER

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

RESSOURCES EXTERNES	
Nom	Temps (J/H)
Imprimeur	

Enveloppe budgétaire de l'action :

ACCORD DIRECTION :

DATE :

Le Sommeil



Le sommeil est un facteur permettant l'obtention d'une bonne hygiène de vie. Il 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

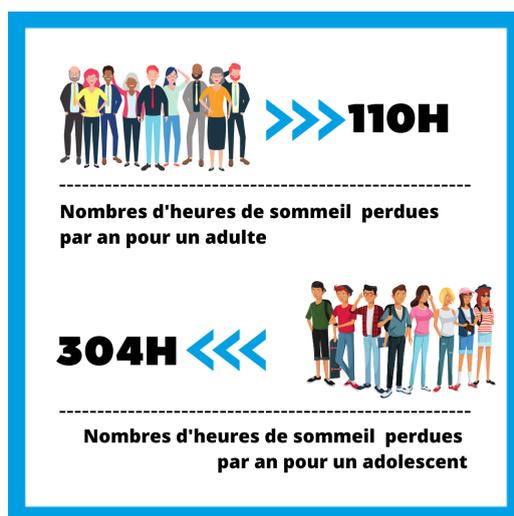
Dors au minimum 7h par nuit, afin d'attaquer la journée en pleine forme

Deviens acteur de ton sommeil

Annexe n°2 : Contenu des posts RS

1er post :

Bonjour à toutes et à tous, notre association X s'engage en collaboration avec le comité régionale de la FSCF sur l'amélioration de la qualité de votre sommeil. Le saviez-vous ? 1/3 des français dorment en moyenne 6h42 par nuit. Rendez-vous sur notre page pour en savoir plus et apprendre des gestes simples pour améliorer votre sommeil.



2èmes post :

Bonjour à toutes et à tous, en ce milieu de mois de X notre action en faveur d'une meilleure qualité de sommeil continue. Aujourd'hui nous souhaitons vous partager des informations sur les facteurs de risques et les 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 :

Bonjour à toutes et tous, en cette fin de campagne sur la thématique du sommeil. Il est apparu évident de vous partager des recommandations pour s'approprier sa nuit de sommeil. Plusieurs conseils ou méthodes sont applicables, aussi nous les listerons ci-dessous :

- 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.

Nous espérons que cette thématique vous à été utile et vous à intéresser. Nous souhaitons remercier l'intégralité des personnes qui ont lu ces lignes et si vous êtes intéressés par d'autre sujet veuillez nous en faire part.

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