

# 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

### ■ Déroutillage 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.



ALL NANTES 02 40 41 9000  
metropole.nantes.fr



**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