



Plein phare sur...

La newsletter sur les outils en Education et Promotion de la santé

EDITO

Cette newsletter mensuelle a pour objectif de vous informer sur les outils « Coups de cœur » repérés par le groupe « Outils » de l'IREPS Bretagne et disponibles dans vos centres de documentation.

Chaque mois mettra en lumière une thématique et une sélection d'outils qu'il vous sera possible de consulter sur place (ou sur internet pour les ressources numériques) puis d'emprunter pour vos futures animations !

Pour le mois de mars, c'est la thématique « Sommeil » qui a retenu l'attention de notre équipe afin de faire écho à la journée internationale du 13 mars.

Prenez rendez-vous dans le centre de documentation le plus proche de chez vous et venez découvrir un panel d'outils pédagogiques variés et adaptés à différents publics autour des thématiques « Sommeil », « Hygiène et rythmes de vie », « Ecrans ».

A VOS AGENDAS !

MARS « Sommeil rythmes de vie »	AVRIL « Parentalité positive »	MAI « Santé environnement »
JUIN « Fruits et légumes »	JUILLET/AOUT « Handicap »	SEPTEMBRE « Compétences psychosociales »
OCTOBRE « Vieillesse »	NOVEMBRE « Violence »	DECEMBRE « Vie affective et sexuelle »

-Des temps de découverte outils sont programmés sur des matinées :

⇒ À Auray : le 7 octobre 2021

⇒ A Quimper : le 12 octobre 2021



DANS CE NUMÉRO

A vos agendas1

Nos coups de cœur !2

A découvrir en plus !3

Sites ressources5

Pour aller plus loin6

Nouveauté 2021.....6



« NOS COUPS DE COEUR »



Pionce à donf : un jeu à dormir debout [Jeu]/ DAURES Dominique, SARRAZIN Magali, JEGOUSSE Guillaume, et al. Amiem (Association Médicale Inter Entreprises) du Morbihan, 2017. Un plateau de jeu avec extension, 6 pions, 2 dés, 112 cartes réparties par catégories (Questions, Dessins, Pantin, Mime, Nanana, Débat mouvant, Ping-pong, Définition, Remarques et conséquences sur la progression du pion), un livret pédagogique.

Pionce à donf est un jeu d'équipe interactif (questions, mimes, dessins, etc.), adaptable en durée et en nombre de joueurs, permettant d'aborder la thématique du sommeil de manière ludique. L'objectif est de faire prendre conscience aux joueurs que le sommeil est important, d'engendrer une réflexion sur le sujet et de susciter la curiosité. Le jeu est accompagné d'un livret pédagogique.

Publics : Tout public à partir de 7 ans
Localisation : IREPS 29, 56, 22

« Outil Coup de cœur pour cette thématique!!!! Pionce à donf, créé et diffusé par l'AMIEM du 56, permet d'aborder la question du sommeil de façon ludique et interactive. La sélection des cartes vrai/faux permet de l'utiliser dès la primaire. Temps de jeu modulable par l'animateur » - Groupe outils IREPS



Ecrans@plat [Coffret pédagogique] / WILLEMS Eric, REZEA (Réseau d'échanges en matière d'assuétudes), et al. Bruxelles [Belgique] : FARES (Fonds des affections respiratoires), 2014.

1 DVD, 1 guide d'utilisation du DVD, 1 guide pédagogique, 16 cartes, 1 plateau de jeu, 20 séries de petites cartes

Cet outil permet d'aborder l'éducation aux cyberconsommations avec les jeunes (10 à 18 ans) et leurs parents. L'objectif est d'explorer les représentations, d'échanger autour de celles-ci, de susciter une réflexion critique, et surtout d'outiller les jeunes afin de leur permettre de prendre une place et une juste distance par rapport à une consommation potentiellement problématique. La mallette rassemble une clé USB avec des interviews, des saynètes... accompagnée d'un guide d'utilisation, un ouvrage "L'invasion des nouvelles technologies : pour mieux la comprendre et l'animer" qui permet de prendre en compte le développement de l'enfant jusqu'au jeune adulte et de fournir des pistes d'échanges sur les usages des écrans et leur impact au quotidien, 16 cartes "Table des produits" (comme base d'échanges sur la gestion et l'usage des écrans), un plateau de jeu et 20 séries de petites cartes.

Publics : Enfants 7-11 ans, adolescents 11-14 ans, adolescents 14-18 ans
Localisation : IREPS 56, 22, 29

« L'outil nous paraît intéressant dès 10 ans pour aborder la question des écrans et rythmes de vie. L'animation la plus pertinente est pour nous celle qui permet aux joueurs d'identifier le temps passé devant les écrans dans la semaine et la réflexion/débat que propose l'animateur à partir de leur constat » Groupe outils IREPS

A DÉCOUVRIR EN PLUS !

Les copains et les voleurs du sommeil [Jeu]/ ADES (Association départementale d'éducation pour la santé) du Rhône, REBIERE M. (ill.) . Lyon : ADES du Rhône, 2017. 1 pochette plastique fermée, 20 cartes, 1 mode d'emploi

Ce jeu a pour but de faire découvrir aux jeunes enfants de 4 à 7 ans, les clés d'un bon sommeil. Conçu comme un support d'échanges et de dialogue, il a pour objectifs de faire connaître les freins et leviers d'un bon sommeil, de comprendre l'importance du rituel du coucher, d'aider à mettre en place des rituels propres à chacun pour un bon sommeil. Le jeu comporte 20 cartes qui illustrent diverses situations : Mettre son pyjama, Bailler, Utiliser une tablette dans son lit, Faire un câlin à ses parents, Faire les fous, Manger trop lors du dîner, Avoir un doudou... Les cartes sont remises aux enfants, qui à tour de rôle décrivent leur carte en indiquant s'ils pensent avoir un copain (qui aide à l'endormissement) ou un voleur (qui empêche l'endormissement). L'occasion aussi d'amener des questions ouvertes, de parler des rituels de chaque enfant, de la question de l'heure du coucher... A l'issue de l'activité et pour conclure le jeu, une activité "Permis de dormir" peut être mise en place. Les enfants peuvent dessiner ou coller des images dans le permis en mettant d'un côté les choses indispensables à faire avant de dormir (se mettre en pyjama, se brosser les dents...) et d'un autre côté ce qui est important pour eux avant de dormir (prendre son doudou, lire une histoire...).

Public : Enfants 3-7 ans

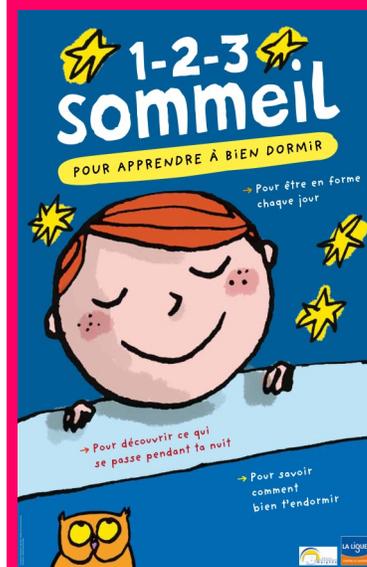
Localisation : IREPS 29, 22, 35, 56

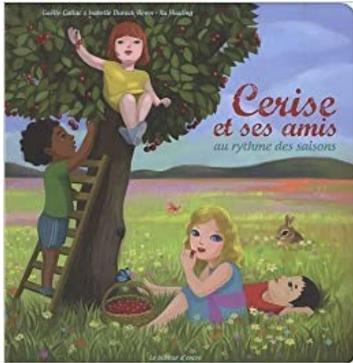
1,2,3 sommeil. Pour apprendre à bien dormir [Exposition] / La ligue contre le cancer; Réseau Morphée . Paris : Ligue contre le cancer - Comité de Paris, 2018.

Cette exposition est destinée à sensibiliser les enfants du primaire à l'importance du sommeil. Elle est constituée de 9 panneaux qui invitent les enfants, à découvrir le sommeil, ses bienfaits et comment apprendre à bien dormir. A l'aide d'un graphisme dynamique et coloré, de textes courts et d'illustrations, les panneaux présentent les petites histoires liées au sommeil (le marchand de sable, dormir sur ses deux oreilles...), à quoi sert le sommeil et son rôle sur l'organisme, les cycles du sommeil, des conseils pour bien dormir, les moyens pour s'endormir facilement, les risques des écrans en soirée pour le sommeil, les rêves et les cauchemars, les signes du corps indiquant qu'il est l'heure d'aller se coucher...

Publics : Enfants 7-11 ans

Localisation : IREPS 29 et 56





Cerise et ses amis aux rythmes des saisons [Littérature jeunesse] / CALLAC Gaëlle, DURACK-BOWN Isabelle. Paris : Le Buteur d'encre , 2010.

Véritable petit manuel du bien grandir, cet album donne au jeune enfant, à partir de 3 ans, l'opportunité d'explorer seul ou avec son entourage familial ou éducatif les temps de la journée. Il permet d'apprendre à construire sa santé autour du plaisir et de la convivialité, jour après jour, saison après saison.

Publics : Enfants 3-7 ans, enfants 7-11 ans
Localisation : IREPS 29



La boîte à dodos [Littérature jeunesse]/ DOLTO Catherine, FAURE-POIREE Colline. Paris : Gallimard jeunesse, 2011. 4 mini-livres "Quand la nuit tombe", "Préparer sa nuit", "Les aventures de la nuit", "Au dodo les animaux", 1 carte d'identité du dormeur, 1 petit train du sommeil.

Ce kit regroupe quatre mini-livres pour parler du sommeil aux jeunes enfants : Quand la nuit tombe, Préparer sa nuit, Les aventures de la nuit, Au dodo des animaux. Chaque histoire est expliquée par un court texte et des illustrations. Les albums sont accompagnés d'une carte d'identité du dormeur à emporter pour aller dormir chez ses amis et d'un train du sommeil.

Publics : Enfants 3-7 ans, enfants 7-11 ans
Localisation : IREPS 56 et 22



Dans tes rêves! [Coffret pédagogique]. ADES (Association départementale d'éducation pour la santé) du Rhône, 2015. Un photo-expression accompagné d'un guide d'utilisation, le quiz, le jeu freins et leviers, le jeu des boissons excitantes.

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

Publics : Adolescents 14-18 ans, jeunes adultes 18-25 ans
Localisation : IREPS 56, 29, 35

En ligne sur : <https://www.adesdurhone.fr/pole-ressources-3/outils-crees-par-l-ades/dans-tes-reves/comment-utiliser-l-outil>



Le sommeil, toute une aventure ! [Dossier pédagogique] / GRANVILLE Véronique, PERRET Claire. Paris : Réseau Canopé, 2016.

Ce kit permet de mettre en place des séquences pédagogiques sur le thème du sommeil, avec des enfants du primaire. Il est construit autour d'un cahier qui propose un ensemble d'activités permettant aux enfants de mieux connaître le sommeil, ses rythmes, les conditions pour avoir un bon sommeil... Une place est faite également au sommeil artificiel pour expliquer l'anesthésie. Le cahier est accompagné d'un livret avec les corrigés des activités et d'une affiche.

Publics : Enfants 7-11 ans
Localisation : IREPS 56, 29, 35, 22

En ligne sur : <http://www.reseau-canope.fr/piècesjaunes/cahiers-pedagogiques/operation-2017.html>

SITES RESSOURCES

Plongée nocturne. IREPS (Instance Régionale d'Education et Promotion Santé) des Pays de la Loire , 2021.

À destination des jeunes de 11 à 18 ans, « Plongée nocturne » a pour objectif de promouvoir des environnements et des comportements favorables au sommeil.

Les adolescents sont invités à développer des pratiques diurnes et nocturnes favorables à un sommeil de qualité à l'aide d'activités et de mini-jeux :

- « À quoi ça sert le sommeil ? »
- « Comment s'est fait le sommeil ? »,
- « Potion pour bien dormir »,
- « Journal des curiosités »
- « parcours en grand 8 »

Les parents y trouveront des clés vis-à-vis des difficultés liées au sommeil de leur adolescent, notamment à travers la lecture des bandes dessinées d'Éric Appéré, pour favoriser la réflexion sur les choix parentaux, les modes de vie, et les impacts sur le sommeil des adolescents. Pour accompagner les professionnels souhaitant aborder le sommeil avec les adolescents, des fiches d'animation sont proposées.

Des ressources complémentaires viennent compléter l'ensemble : une webographie, un glossaire du sommeil pour les ados et les adultes.

En ligne : <https://plongeenocturne.org>

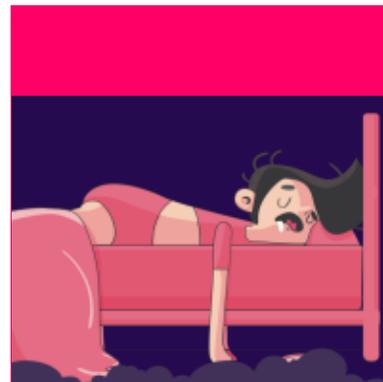
Promouvoir le sommeil des enfants d'âge scolaire. IREPS (Instance Régional d'Education et de Promotion de la Santé) Basse Normandie , 2018.

Cet outil réalisé par l'IREPS de Basse-Normandie propose en téléchargement des ressources méthodologiques et pédagogiques sur le sommeil des enfants. Il est le fruit de l'expérimentation par l'IREPS d'un projet conduit dans plusieurs écoles primaires et maternelles. Il s'adresse à toute personne qui souhaite mettre en place une action collective à destination des enfants d'âge scolaire (de 3 à 10 ans). Certaines activités proposées sont adaptables au public de collégiens.

Cet outil se décline en plusieurs rubriques :

- ce qu'il faut savoir avant d'agir ;
- analyser la situation ;
- mettre en place l'action ;
- évaluer l'action ;
- liens utiles.

En ligne : <https://www.promotion-sommeil.fr>



GRUPE « OUTILS » DE L'IREPS BRETAGNE

L'IREPS Bretagne a décidé d'améliorer ses services et son conseil dans le choix des outils adaptés aux besoins de ses usagers en s'appuyant sur l'expertise du groupe « Outils », constitué de chargé.es de projet et de documentalistes/chargées de diff. des départements 29 et 56.

-Une sélection d'outils « Coups de cœur » en lien avec les « journées santé » sera valorisée dans les centres de documentation tous les mois.

-Des temps de découverte outils sur des matinées seront proposés :

⇒ À Auray : 7 octobre 2021

⇒ A Quimper : 12 octobre 2021

La thématique et les outils présentés au cours de ces temps forts seront communiqués aux usagers des centres de documentation ultérieurement.

-Des avis sur les outils formulés par les chargé.es de projet de l'IREPS Bretagne seront consultables sur les portails documentaires. Ils pourront prendre la forme d'un commentaire sur les conseils d'utilisation, les points forts, les points de vigilance, etc.

IREPS Bretagne et ses antennes

4A, rue du Bignon
35000 Rennes

2 rue Alexander Fleming -
Impasse des Villes Hervé
22190 Plérin

9-11, rue de l'Île d'Houat
29000 Quimper

24, rue Colonel Faure
56400 Auray

Email : contact@irepsbretagne.fr

Site internet :

<https://irepsbretagne.fr>



POUR ALLER PLUS LOIN

Si vous souhaitez élargir votre recherche sur cette thématique ou vous informer et vous outiller sur un tout autre sujet, nous vous invitons à vous rendre sur nos portails documentaires accessibles à cette adresse : <https://doc-promotionsantebretagne.fr>



Portail INFODOC en promotion de la santé

Spécialisé en éducation et promotion de la santé, le Portail INFODOC propose différentes ressources documentaires et pédagogiques pour vous accompagner dans la construction de vos projets et l'animation de vos séances.

[Portail Infodoc](#)



Portail documentaire en Éducation Thérapeutique du Patient

Spécialisé en éducation thérapeutique – ETP, le portail documentaire en ETP propose des ressources documentaires et pédagogiques pour vous accompagner dans la mise en œuvre d'une démarche ETP, ainsi que dans la formation des équipes soignantes et patients.

[Portail ETP](#)

Des dossiers ressources ont été produits par les documentalistes de l'IREPS Bretagne pour faciliter votre recherche et vous fournir des informations sélectionnées et structurées sur différents sujets d'actualité.

Les dossiers sont disponibles dans le rubrique « Je fais le point sur ». Il vous suffit de cliquer sur « Lire la suite » pour accéder à l'ensemble des dossiers.

NOUVEAUTE 2021



Il vous est désormais possible de contribuer à la valorisation des outils pédagogiques de votre centre de documentation.

Les personnes en charge de l'accueil vous solliciteront, à chaque retour d'outils empruntés, pour recueillir votre appréciation de l'outil sous forme de notation à l'aide d'étoile (entre 1 à 5).

Cette note sera ensuite reportée dans notre logiciel documentaire et viendra alimenter les portails documentaires en affectant une note moyenne aux outils qui sera visible aux utilisateurs lors de leurs recherches !!

Si vous souhaitez ajouter vous-même votre note sur le portail, nous vous invitons à vous rapprocher de la personne en charge de l'accueil qui vous expliquera la procédure.

Comité de rédaction :

Maud Begnic / Alexandrine Gandon (IREPS 56)
contact56@irepsbretagne.fr

Lucie Rigaudière/Flora Carles-Onno (IREPS 29)
contact29@irepsbretagne.fr