



PROGRAMME
SEIGNOSSE **SANTÉ**

BOOSTEZ 
VOUS!

Retrouver un sommeil anti-fatigue

seignosse.fr



SEIGNOSSE

PROGRAMME SEIGNOSSE **SANTÉ**

La commune lance le programme Seignosse Santé, un large programme de prévention sur plusieurs années, afin de proposer aux Seignossaises et Seignossais d'acquérir les connaissances, les informations et les conseils susceptibles d'accompagner et de faciliter leurs choix en matière de santé.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, la promotion de la santé permet aux personnes d'améliorer la maîtrise de leur propre santé au travers d'actions, d'interventions sociales et environnementales conçues afin de favoriser et protéger la santé et la qualité de vie en luttant contre les principales causes de la mauvaise santé, notamment par la prévention.

BOOSTEZ VOUS!

Le programme Seignosse Santé débute par une thématique universelle : le sommeil. L'objectif de « Boostez-vous ! » est de rééquilibrer votre santé en retrouvant un sommeil anti-fatigue.

C'est le 1^{er} programme de prévention dédié au Sommeil destiné à tous les habitants d'une commune initié par un comité de pilotage accompagné d'acteurs de santé du territoire.

Ce thème fait l'objet d'un programme en trois parties, piloté par un comité pluridisciplinaire composé de somnologues, de médecins des CHU de Bordeaux et de Limoges, et de formateurs certifiés en sommeil de l'association *Darwin Spirit* de Seignosse.

ÉTAPE 1

LE QUESTIONNAIRE

1

ÉTAPE 2

**JOURNÉES DE
SENSIBILISATION**

2

ÉTAPE 3

**ATELIERS
DE PRÉVENTION**

3

ÉTAPE 1 LE QUESTIONNAIRE

La première étape consiste en un état des lieux du sommeil des habitants participants grâce à un auto-questionnaire anonyme accessible sur seignosse.fr ou en scannant le QR code avec un smartphone. Il faut compter environ 10 minutes pour le remplir.



1

Le traitement des données est supervisé par la société H2V dans le respect des normes RGPD et des données de santé en France. L'analyse statistique sera effectuée par le comité de pilotage.

ÉTAPE 2 LES JOURNÉES DE SENSIBILISATION

En fonction des résultats de l'enquête, des journées de sensibilisation seront organisées sous forme pédagogique et interactive (vidéos). Les contenus reprendront tous les items relatifs au sommeil et seront adaptés aux Seignossaises et Seignossais. Des documents seront disponibles, des espaces de discussions pourront recueillir les attentes plus spécifiques de toutes et tous, et pour tous les âges.

ÉTAPE 3 LES ATELIERS DE PRÉVENTION

Les ateliers programmés à partir de 2021 se co-construiront avec les acteurs de santé de Seignosse. L'enjeu étant de pouvoir garantir des ateliers sur le long terme et ainsi que chacun soit acteur d'une meilleure hygiène de son sommeil.

z z z 3