

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

**Module 4 - Session de formation  
expérientielle (4.2)**

**Applications de santé pour les routines de  
repos**



Cofinancé par  
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues pour responsables.





# Partenaires

**POLIBIENESTAR**  
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALENCIA  
VALENCIA, ESPAGNE  
[www.uv.es](http://www.uv.es)



OXFAM ITALIA INTERCULTURA  
AREZZO, ITALIE  
[www.oxfamitalia.org/](http://www.oxfamitalia.org/)

**PROLEPSIS**  
INSTITUTE

PROLEPSIS  
ATHENES, GRECE  
[www.prolepis.gr](http://www.prolepis.gr)

**IAT**  
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,  
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN  
GELSENKIRCHEN, ALLEMAGNE  
[www.w-hs.de](http://www.w-hs.de)



**connexions**  
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS  
ATHENES, GRECE  
[www.connexions.gr](http://www.connexions.gr)



RESET  
CHYPRE  
[www.resetcy.com](http://www.resetcy.com)



media k GmbH  
Bad Mergentheim, ALLEMAGNE  
[www.media-k.eu](http://www.media-k.eu)

**coördina**  
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y  
RECURSOS HUMANOS, S.L.  
VALENCIA, ESPAGNE  
[coordin-a-oerh.com](http://coordin-a-oerh.com)



AMSED  
STRASBOURG, FRANCE  
[www.amsed.fr](http://www.amsed.fr)



Cofinancé par  
l'Union européenne



# Session de formation expérientielle : Contenu

1. [Utilisation interactive des applications de routines de repos](#)
2. [Il est temps d'agir !](#)





### Objectifs

- ✓ Sensibilisation à ce qu'est une routine de repos et à l'importance d'une routine de repos
- ✓ Identifier les principales activités nécessaires à la mise en place d'une routine de repos et la manière dont les applications de routine de repos peuvent y contribuer
- ✓ Comprendre les principaux concepts liés aux applications de santé et comment elles peuvent être utiles aux migrants
- ✓ Développer les compétences numériques et se familiariser avec l'utilisation des applications de routine de repos



Source : Image par nuraghies sur Freepik



## Compétences

- ✓ Définition de ce qu'est une routine de repos et de son importance
- ✓ Explication de la manière dont les applications de routine de repos peuvent favoriser la mise en place d'une routine de sommeil et améliorer le sommeil en général
- ✓ Familiarisation et capacité à naviguer dans différentes applications de routine de repos et à les intégrer dans la vie quotidienne



[Image par vectorjuice on Freepik](#)



## 4.2.1

# Utilisation interactive des applications de routines de repos

## Objectifs

- Explorer de manière interactive une application spécifique de la routine de repos
- Essayer de manière pratique les fonctionnalités de l'application
- Partager les expériences et les enseignements tirés



[Conçu par Freepik](#)



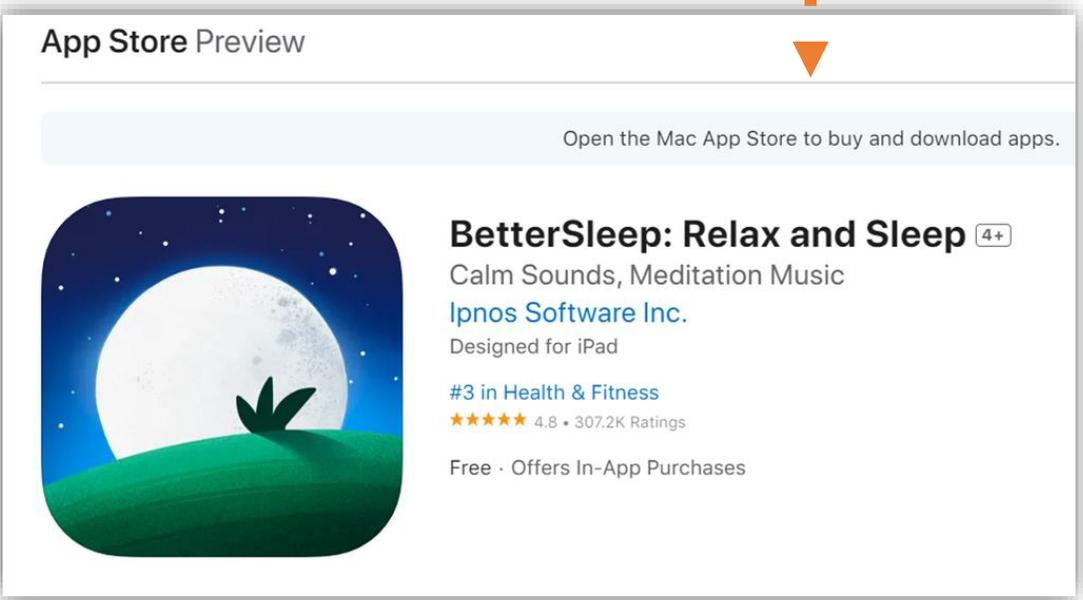
Cofinancé par  
l'Union européenne

# BetterSleep : L'application que nous allons explorer dans ce module



App Store Preview

Open the Mac App Store to buy and download apps.



**BetterSleep: Relax and Sleep** 4+

Calm Sounds, Meditation Music  
Ipnos Software Inc.  
Designed for iPad

#3 in Health & Fitness  
★★★★★ 4.8 • 307.2K Ratings

Free · Offers In-App Purchases



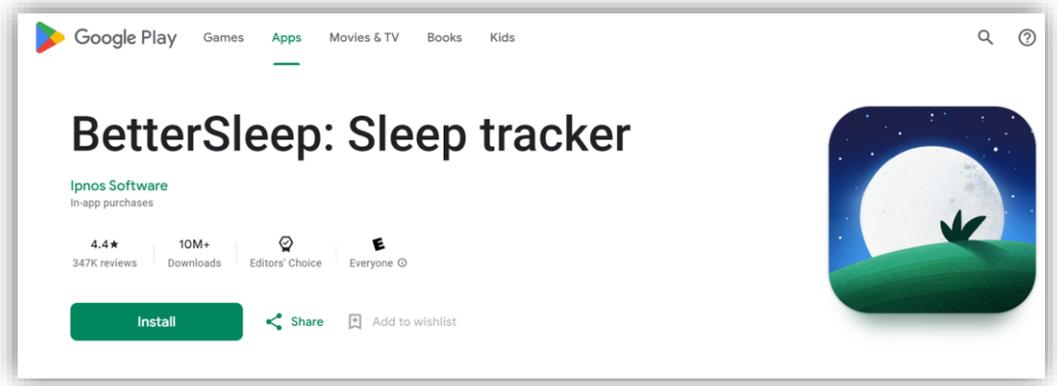
Google Play Games Apps Movies & TV Books Kids

**BetterSleep: Sleep tracker**

Ipnos Software  
In-app purchases

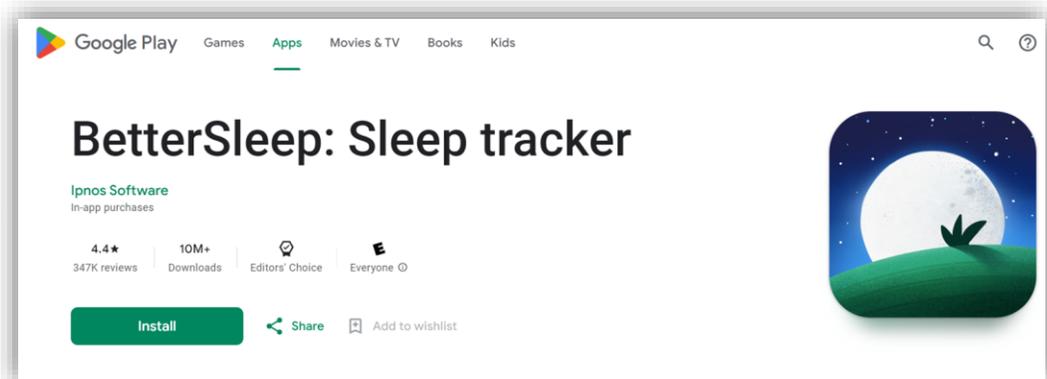
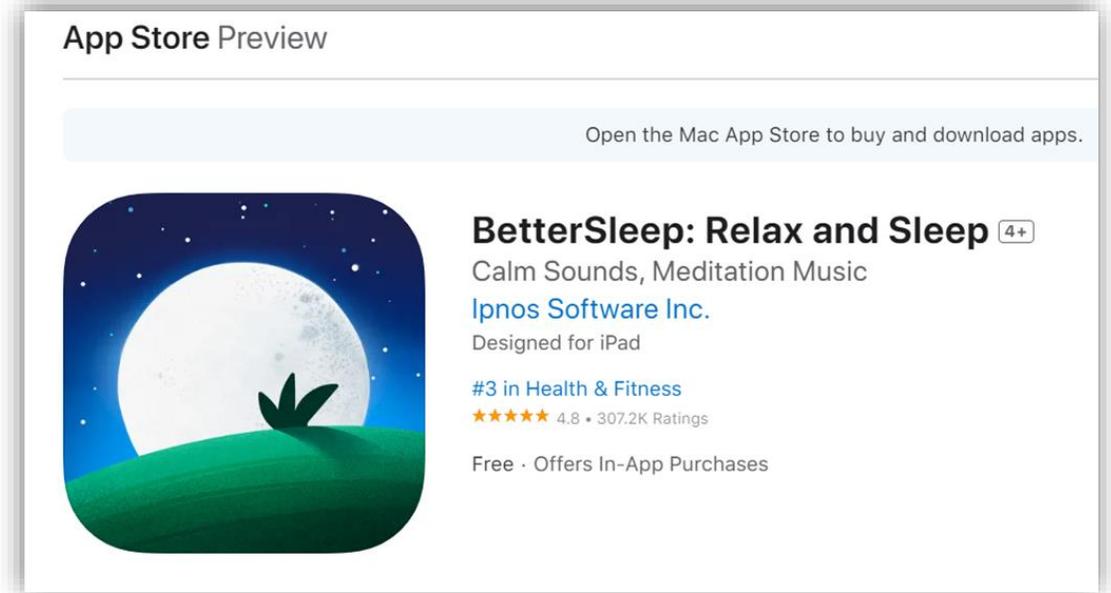
4.4★ 347K reviews 10M+ Downloads Editors' Choice Everyone

Install Share Add to wishlist



### Trouver l'application

- ✓ Aller sur Play Store (pour Android) ou AppStore (pour IOS)
- ✓ Recherchez l'application en cliquant sur : *Cycle du sommeil : Suivi du sommeil*
- ✓ Cliquez sur installer pour télécharger l'application



## Application pour un meilleur sommeil (1)

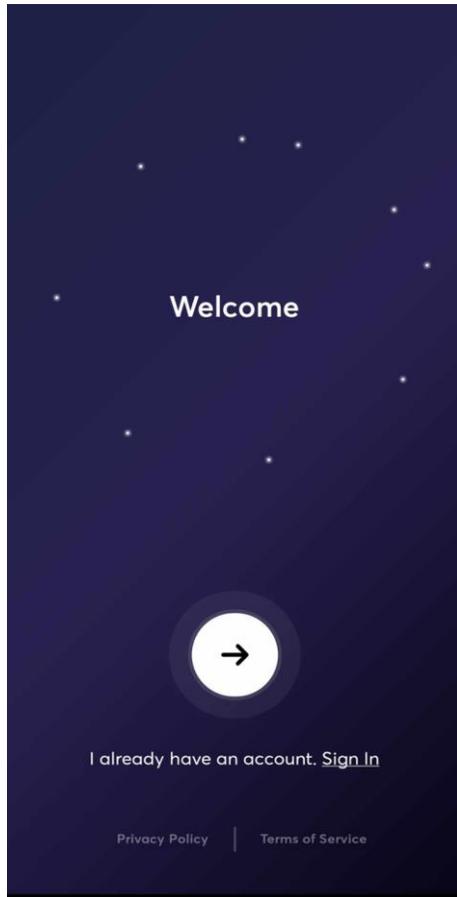
L'application "Mieux dormir" comprend

- ✓ Enregistrement des habitudes de sommeil
- ✓ Musique et sons pour la relaxation
- ✓ Conseils personnalisés pour le sommeil

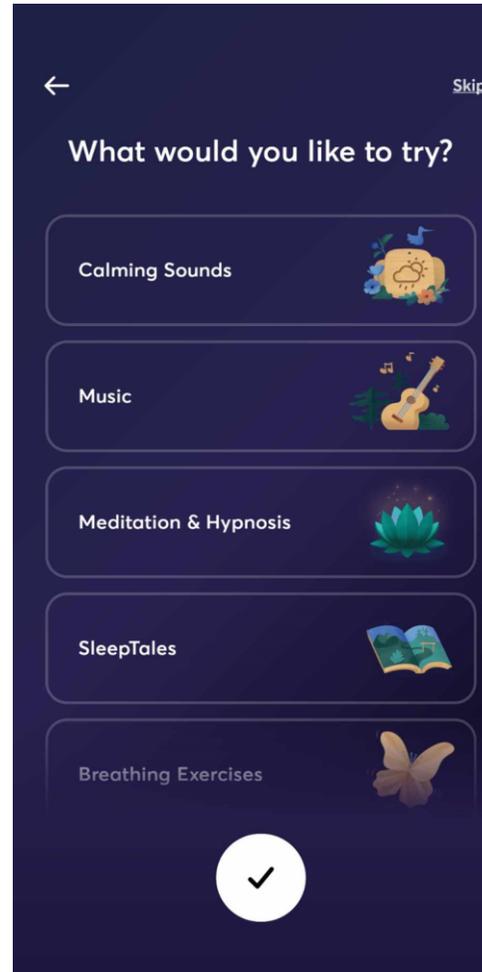


## Application pour un meilleur sommeil (2)

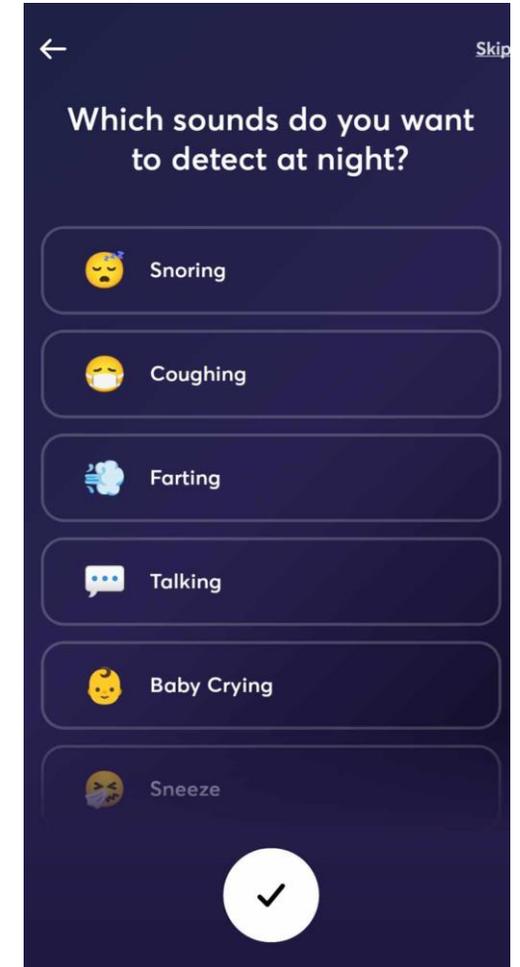
- *Commençons...*



*1. Type de son que vous souhaitez essayer*



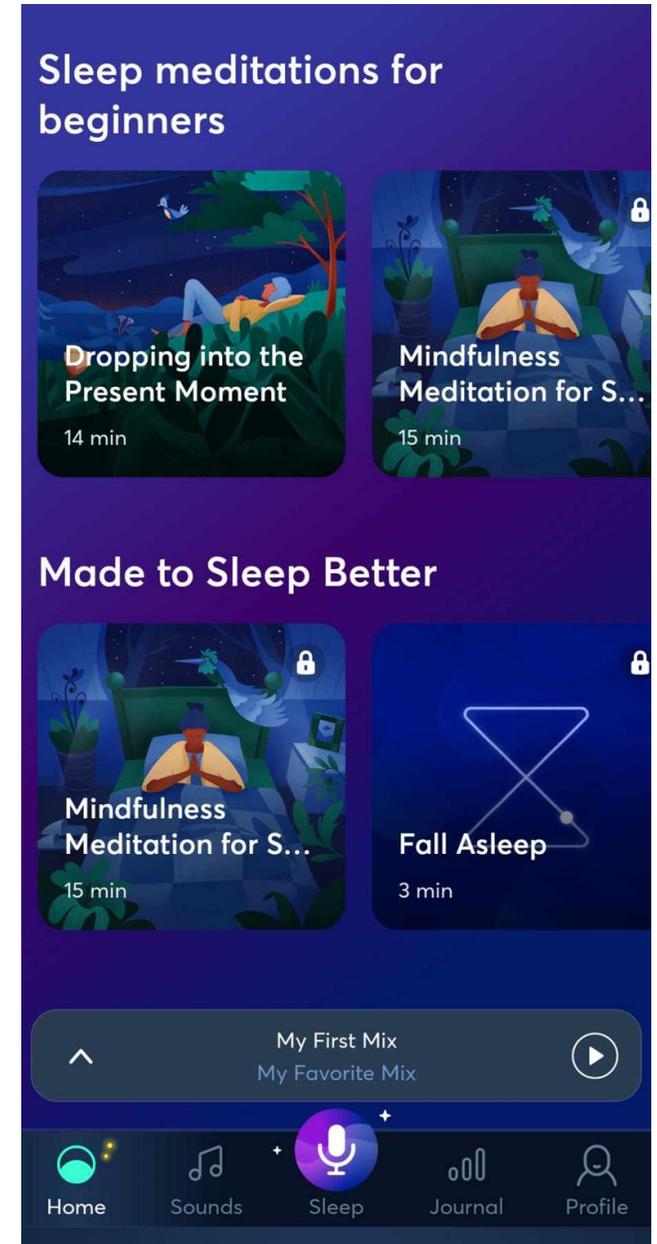
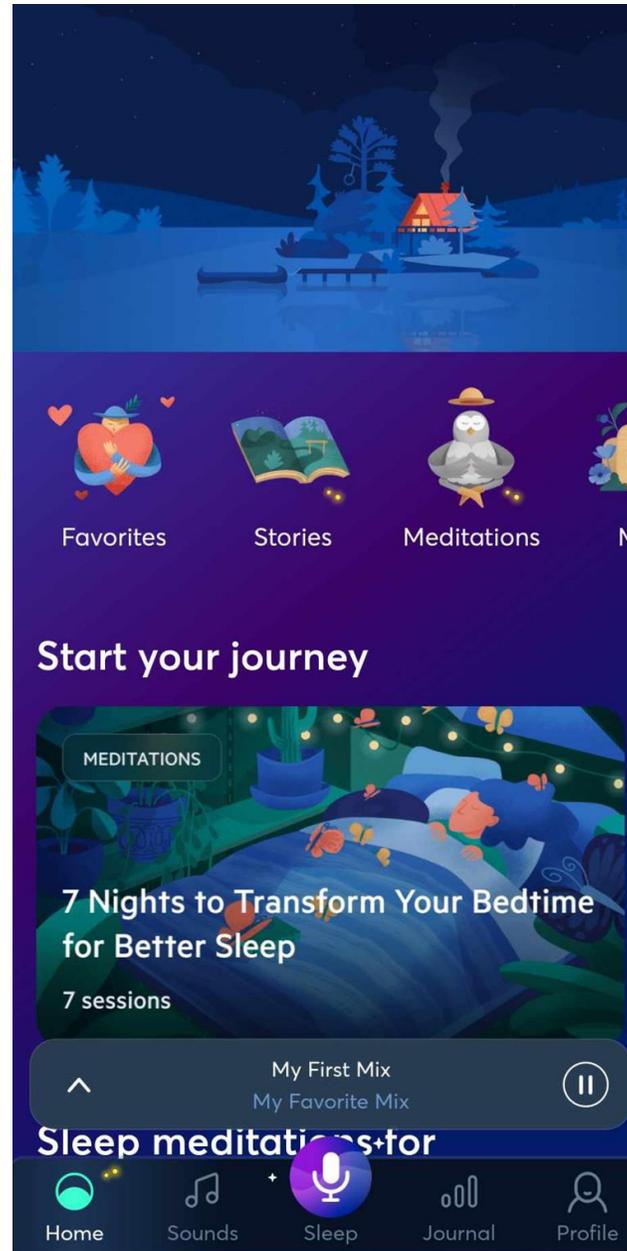
*2. Détection des habitudes de sommeil*



## Application pour un meilleur sommeil (3)

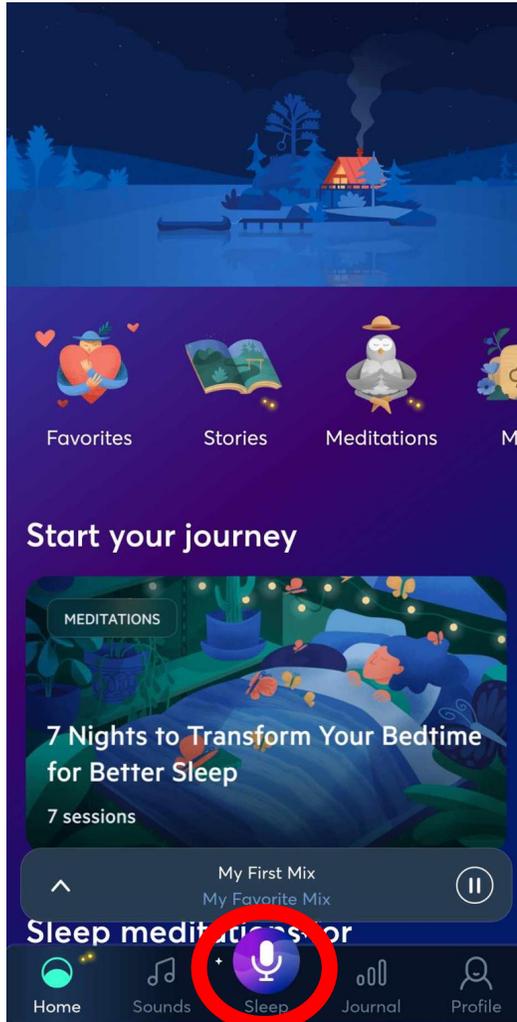
- Page d'accueil : examen rapide des options et activités personnelles pour améliorer le sommeil

*Explorons les différentes caractéristiques...*

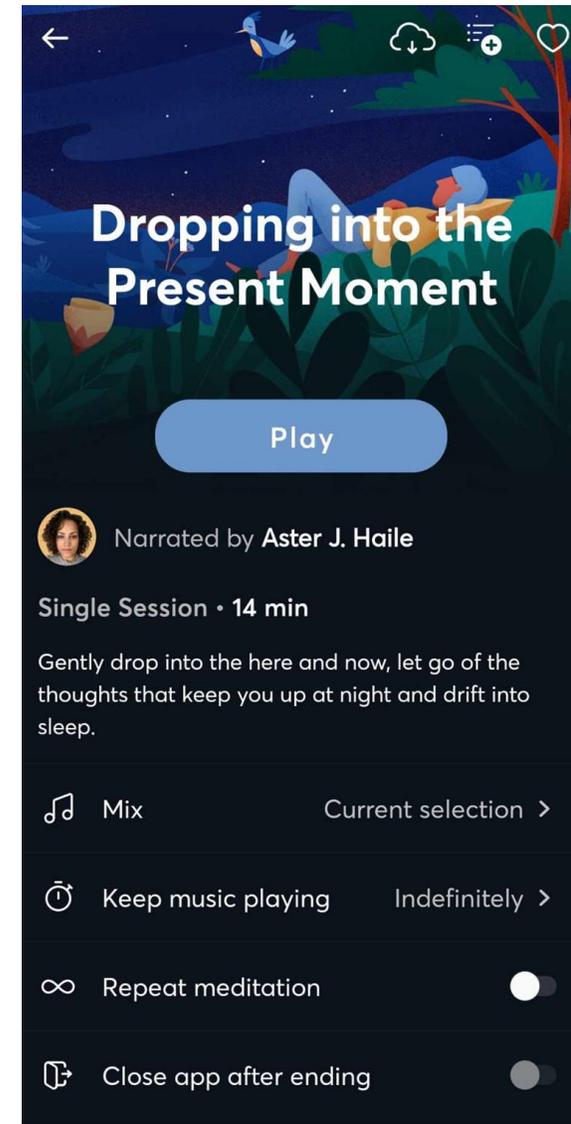


## Application pour un meilleur sommeil (4)

### ▪ Sons

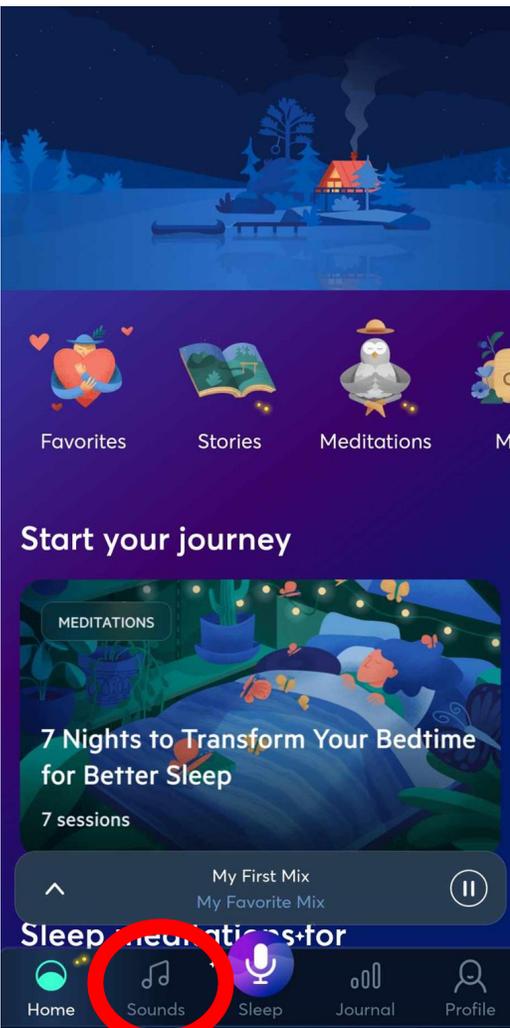


*Choisissez différents types de sons ou de musique pour vous détendre et vous endormir.*

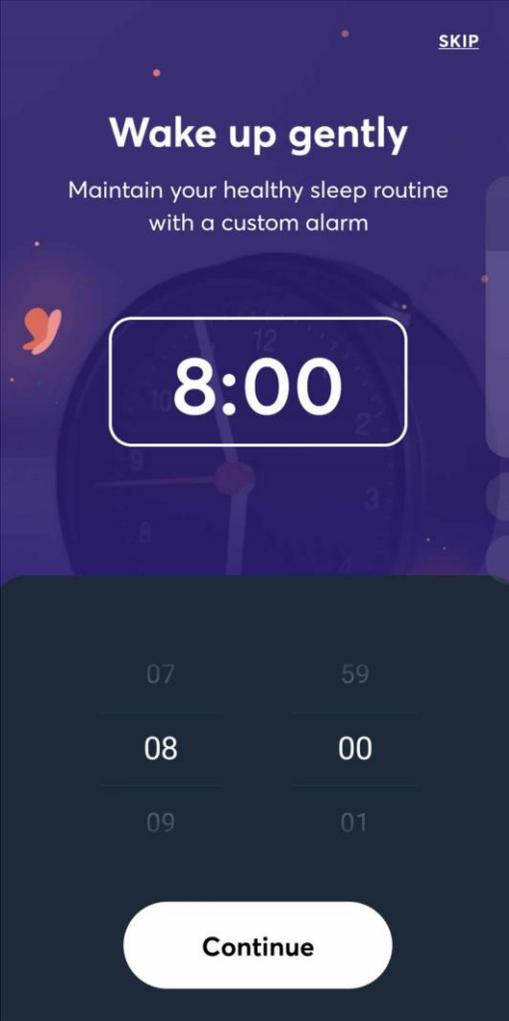


# Application pour un meilleur sommeil (5)

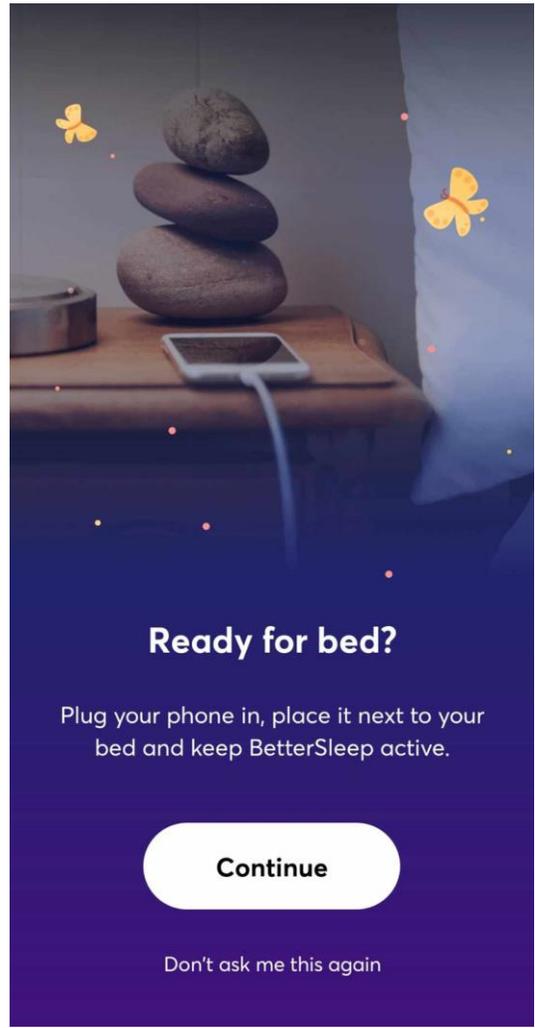
■ Sommeil



1. Réglage de l'heure de l'alarme

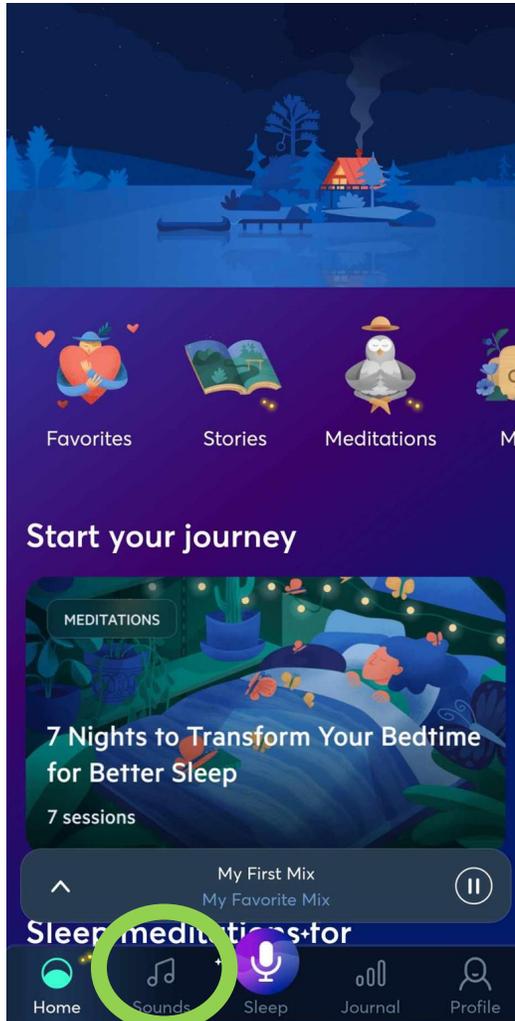


2. Connectez votre téléphone au chargeur

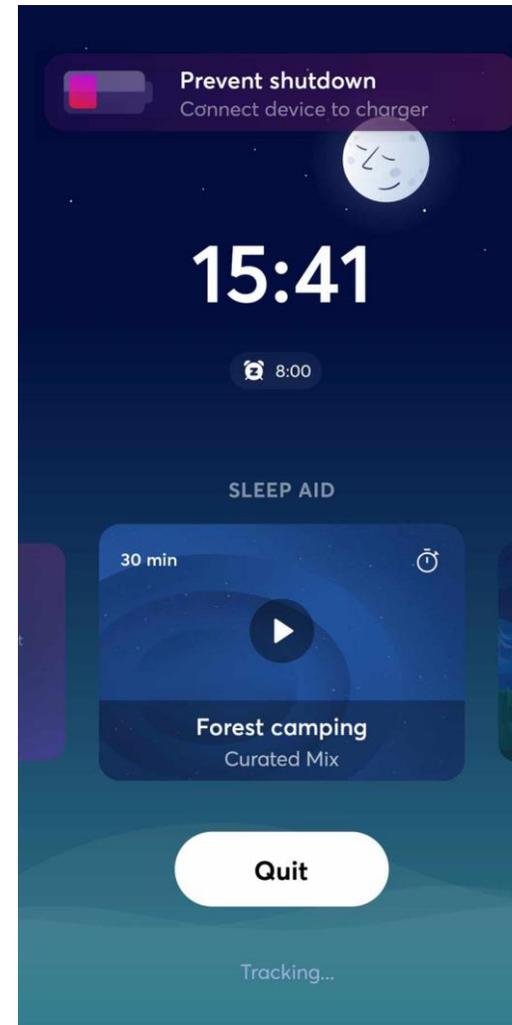


## Application pour un meilleur sommeil (6)

### ■ Sommeil



3. Commencez à suivre votre sommeil

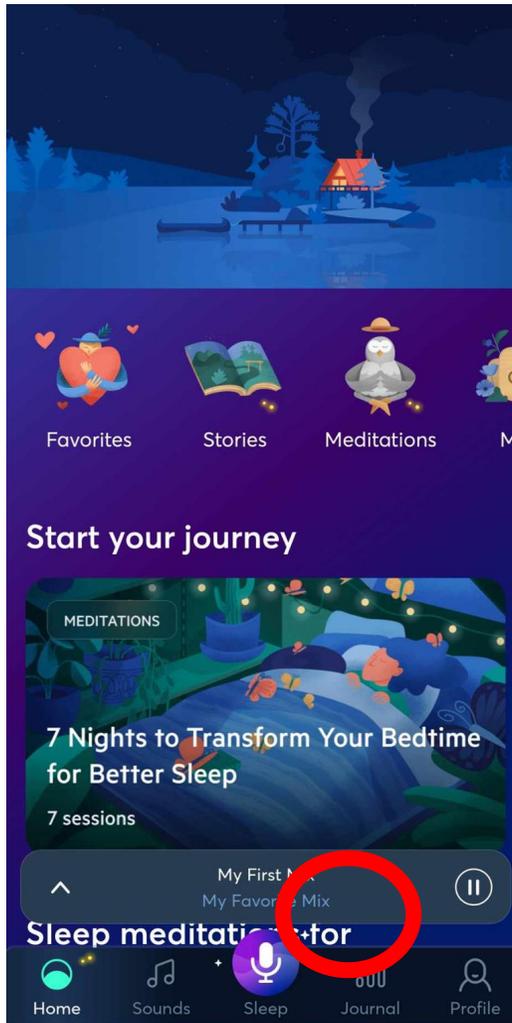


*Supplémentaire : Si vous souhaitez avoir un son ou une musique pour vous endormir, vous pouvez le choisir dans l'option son (voir les diapositives précédentes), avant de régler le suivi.*

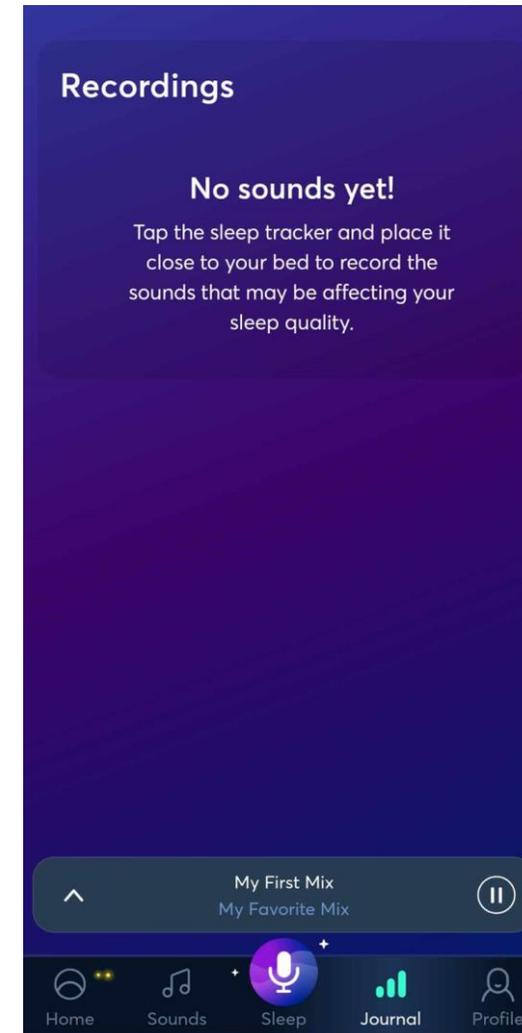


## Application pour un meilleur sommeil (7)

- Journal

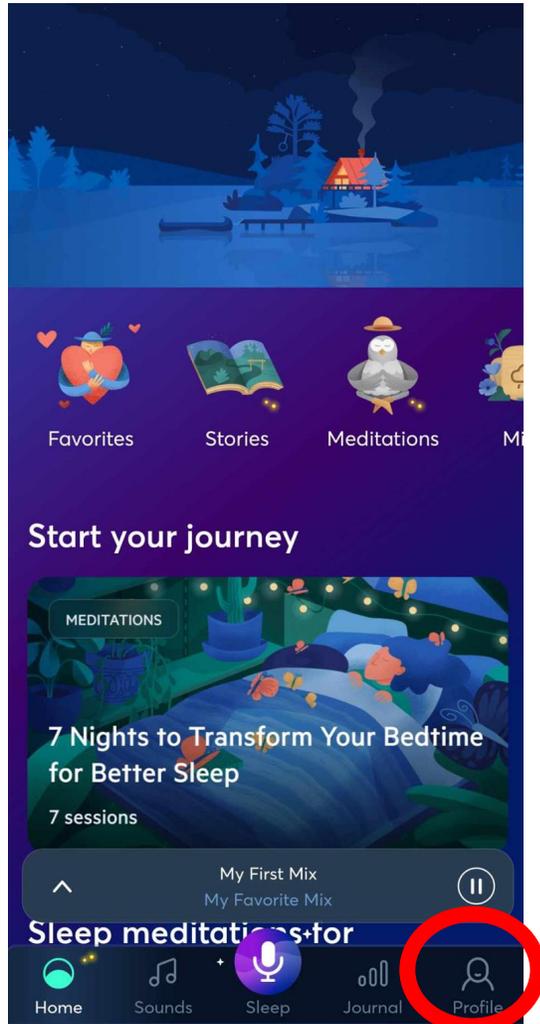


*Dans le journal, vous trouverez les archives de votre suivi du sommeil, à savoir les sons enregistrés qui peuvent affecter votre sommeil.*



## Application pour un meilleur sommeil (8)

### ■ Profil



*Vous pouvez y trouver le résumé de vos objectifs de sommeil et les modifier.*



# Tutoriel YouTube de l'application BetterSleep

**Voir le tutoriel**

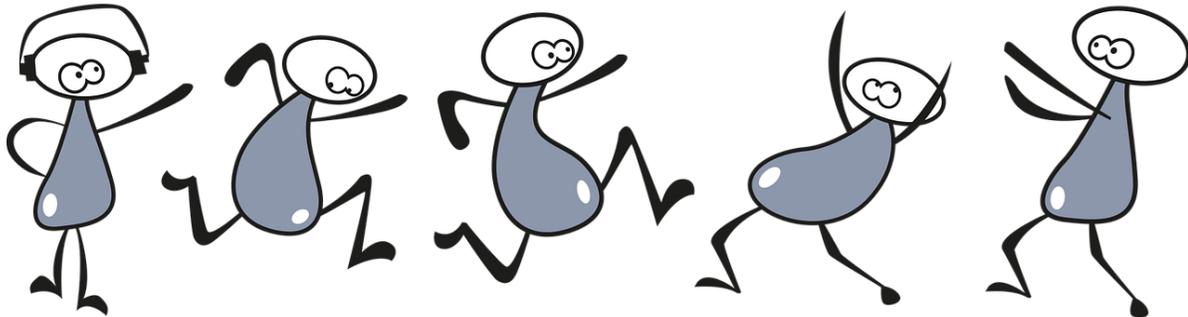
<https://www.youtube.com/watch?v=5YbVnT7tafM>

"En chargeant la vidéo, vous acceptez la politique de confidentialité de YouTube. [En savoir plus](#)"



## Activité : Il est temps d'agir

- ✓ Ouvrir l'application BetterSleep
- ✓ Allez dans l'option sons et choisissez un son ou une music spécifique pour la relaxation.
- ✓ Appliquer la session (la plupart des sessions ont une duré 10-15 minutes)
- ✓ Après avoir terminé la session :
  - Partager l'expérience
  - Enseignements tirés
  - Défis ou difficultés





# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

**Félicitations !  
Vous avez terminé ce module !**



Cofinancé par  
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues pour responsables.