

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 d'enseignement (4.1)**  
**Applications de santé pour les routines de repos**

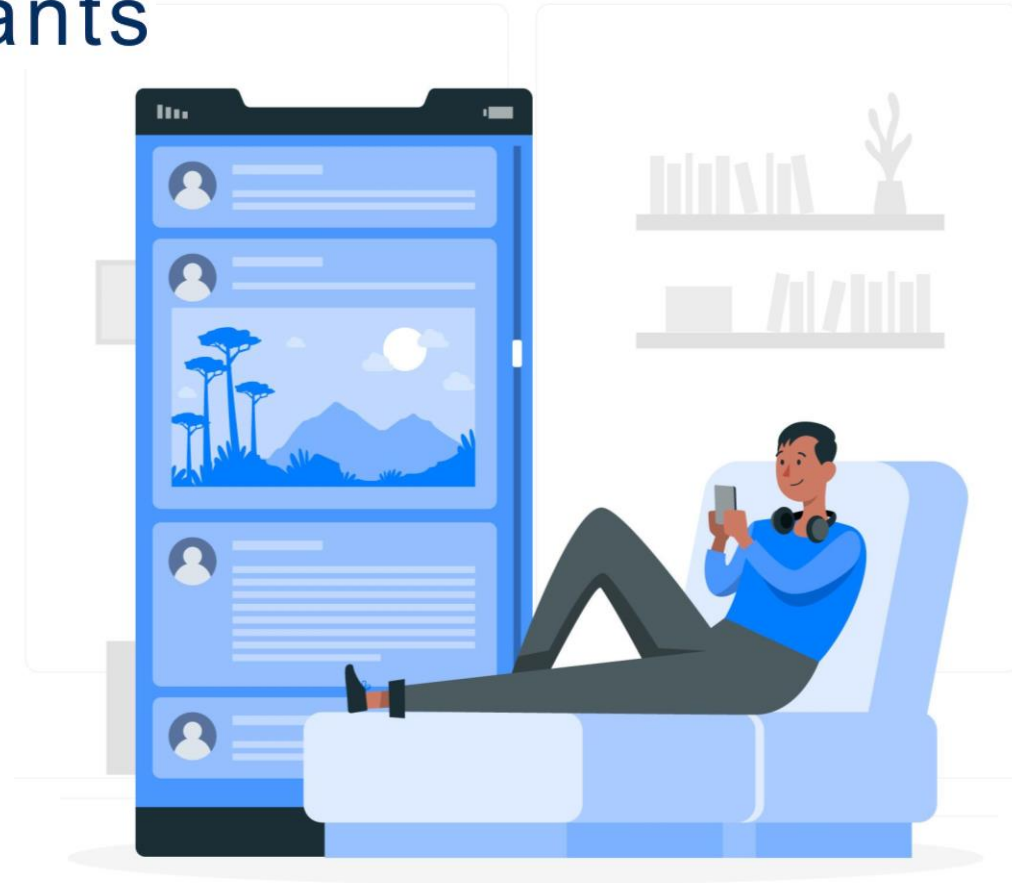


# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

4

Applications de santé pour les routines de repos





# 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)



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



Cofinancé par  
l'Union européenne



# Session d'enseignement : Contenu

1. [Informations générales sur les routines de repos](#)
2. [Applications des routines de repos et leurs avantages](#)
3. [Naviguer dans les applications pour les routines de repos](#)
4. [Scénario de vie réelle](#)
5. [Discussion et évaluation](#)





### 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 by vectorjuice on Freepik](#)



## 4.1.1

# Informations générales sur les routines de repos

## Objectifs

- Acquérir des connaissances générales sur les routines de repos.
- Comprendre l'importance d'une routine de repos.
- Pour en savoir plus sur les troubles du sommeil.



[Conçu par Freepik](#)



## Définition de la routine de repos

- Une routine de repos ou plus communément appelée routine de sommeil est la série d'activités que nous suivons une heure ou une demi-heure avant d'aller au lit, par exemple éteindre les lumières, éteindre les écrans, avoir une heure spécifique pour aller au lit chaque jour, préparer le lit pour dormir, lire un livre, etc.

▪ *(Fondation pour le sommeil, 2023)*





## Pourquoi les habitudes de sommeil sont-elles importantes ?

- Règle notre horloge "biologique"
- Réduire le stress
- Améliore l'humeur
- Maintien d'un poids sain
- Être moins souvent malade

*(Office de prévention des maladies  
& Promotion de la santé, 2023)*

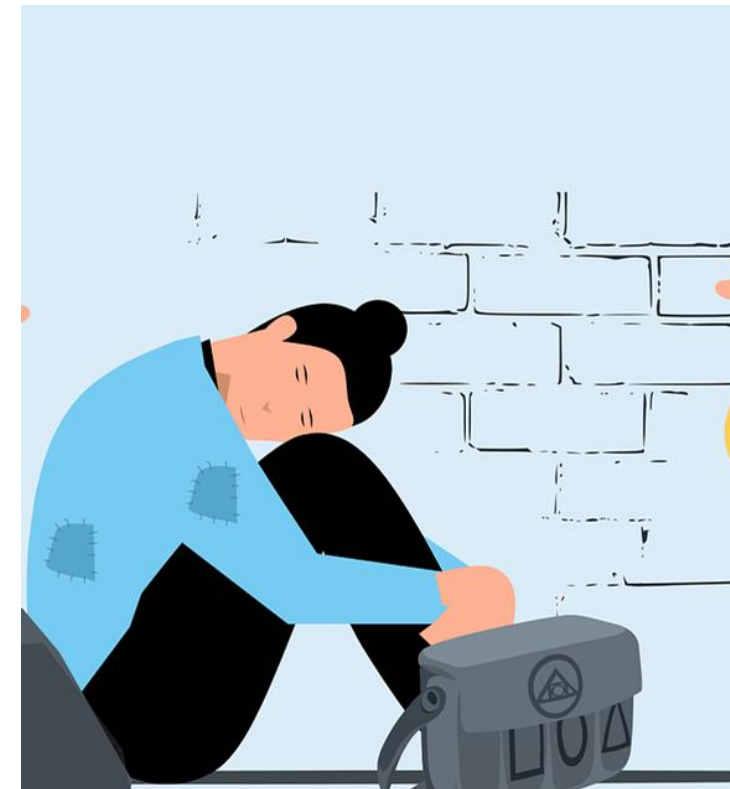


Source : [licence Pixabay](#)



## Difficultés de sommeil courantes chez les populations migrantes

- Les troubles du sommeil sont principalement liés au stress d'adaptation dans le pays d'accueil, aux traumatismes, aux antécédents de torture ou de mauvais traitements et à la guerre.
- Les difficultés les plus courantes sont les suivantes :
  - Insomnie
  - Mauvaise qualité du sommeil
  - Cauchemars
  - Dormir pendant de courtes périodes à la fois (pauses)
  - Paralysie du sommeil (surtout chez les réfugiés)



Source : [licence Pixabay](#)



## Comment établir une routine de sommeil

- Créez et respectez un horaire de sommeil, c'est-à-dire couchez-vous et levez-vous tous les jours à la même heure, et veillez à dormir 7 heures.
- Si vous ne parvenez pas à vous endormir dans les 20 premières minutes, quittez votre lit et faites quelque chose de relaxant, par exemple écoutez de la musique, et revenez-y lorsque vous vous sentez fatigué.
- Évitez de prendre des repas lourds avant de dormir ou de vous coucher le ventre vide.



Source : [licence Pixabay](#)



## Comment établir une routine de sommeil

- Limiter les siestes pendant la journée
- Inclure l'activité physique dans votre vie quotidienne
- Si vous avez des pensées difficiles ou des inquiétudes, essayez de les noter dans un carnet.
- Si vous souffrez de cauchemars, assurez-vous d'avoir à côté de vous un objet qui, une fois réveillé, vous ramènera dans le présent et vous donnera le sentiment d'être en sécurité.



Source : [licence Pixabay](#)



# Activité

Prenez le temps de réfléchir aux questions suivantes et partagez-les avec les autres.

- Quelle est votre routine de repos ?
- Avez-vous déjà éprouvé des difficultés à dormir ? Quelles sont les difficultés de sommeil les plus courantes auxquelles vous êtes confronté ou avez été confronté dans le passé ?
- Qu'est-ce qui vous a aidé ou qu'est-ce qui vous aide ?

<input checked="" type="checkbox"/>	_____
<input checked="" type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

Source : [licence Pixabay](#)





## 4.1.2

# Applications des routines de re

## Objectifs

- Identifier les raisons de l'utilisation d'applications pour les routines de repos.
- Se familiariser avec les types les plus courants d'applications pour les routines de repos.



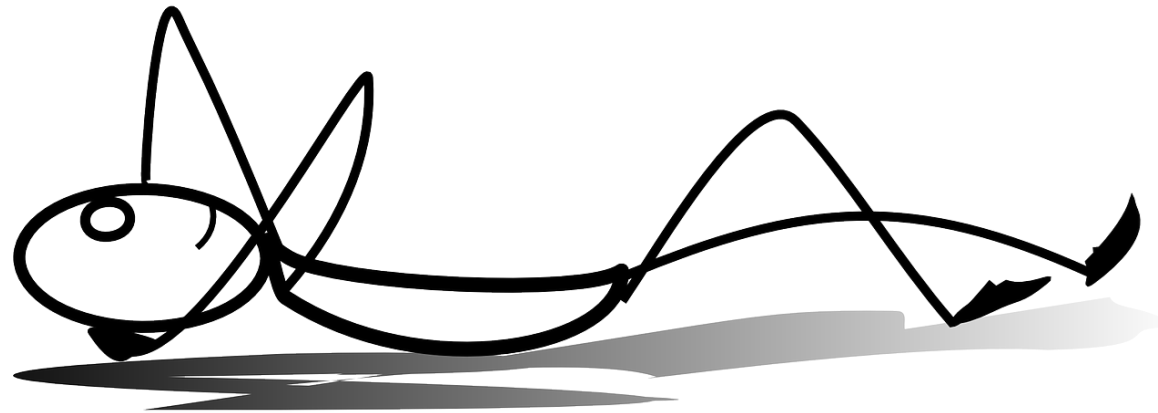
Image [par Freepik](#)





## Description des applications pour la routine de repos

- Les applications pour les routines de repos sont des applications mobiles conçues et destinées à améliorer le sommeil et la qualité du sommeil.
- Grâce à différentes fonctionnalités, les applications de sommeil peuvent aider les utilisateurs à mettre en place des pratiques d'hygiène du sommeil.



## Caractéristiques communes des applications de routine de repos

- Suivi et contrôle du sommeil
- Enregistrer et analyser les sons, les mouvements et les comportements pendant le sommeil
- Conseils personnalisés pour améliorer le sommeil, y compris l'éducation à l'hygiène du sommeil
- Des activités de relaxation et de la musique qui peuvent vous aider à vous détendre et à bien dormir, comme la méditation ou le bruit blanc.

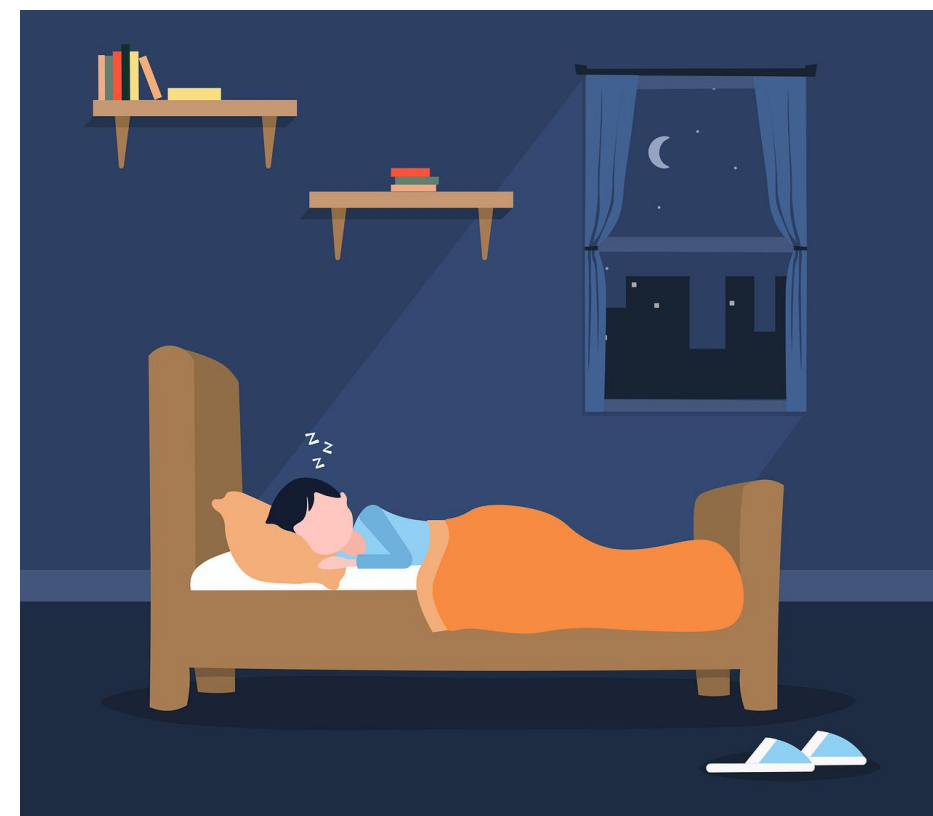


Source : [licence Pixabay](#)



## Comment ils peuvent contribuer à l'amélioration d'une routine de repos

- ✓ Améliorer le sommeil et sa qualité
- ✓ Suivre les habitudes de sommeil et fournir des solutions personnalisées
- ✓ Fournir des outils de relaxation, qui peuvent être très utiles si vous avez du mal à vous endormir ou à rester endormi pendant la nuit.



Source : [licence Pixabay](#)



## Activité

- ✓ Avez-vous déjà utilisé une application de routine de sommeil ?
- ✓ Si oui, comment s'est déroulée votre expérience ? A-t-elle été utile ?
- ✓ Quels sont les avantages et les inconvénients de l'utilisation d'une application mobile pour améliorer la qualité du sommeil ?





### 4.1.3

## Scénario de vie réelle

### Objectifs

- Reconnaître l'impact des routines de repos sur la santé humaine.
- Apprendre à gérer les troubles du sommeil.



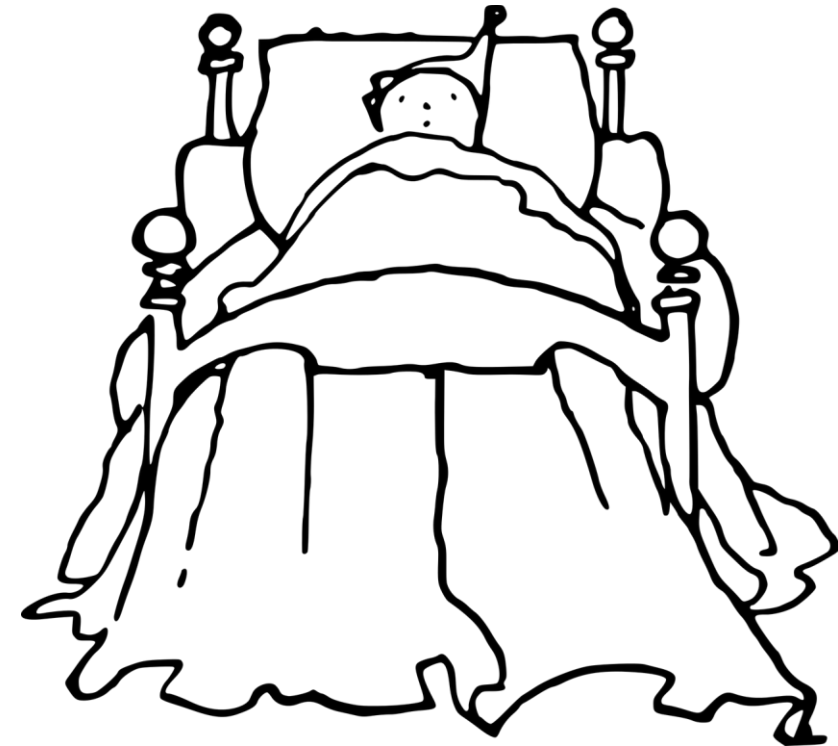
[Conçu par Freepik](#)



Cofinancé par  
l'Union européenne

## Scénario 1

Abubakar est un homme de 34 ans, marié et père de deux enfants, âgés de 4 et 6 ans. Il est originaire d'Égypte et vit en Grèce depuis 20 ans. Il est propriétaire d'un petit restaurant, qu'il gère principalement seul et avec sa femme. Il travaille beaucoup pendant la journée et rentre chaque jour du travail très épuisé. Le mois dernier, il a signalé qu'il avait des difficultés à s'endormir le soir. Plus précisément, il reste éveillé dans son lit pendant deux heures et essaie de s'endormir, mais n'y parvient pas. Par ailleurs, sa femme lui a dit que pendant la nuit, il bougeait beaucoup dans son sommeil et semblait inquiet.



Source : [licence Pixabay](#)







#### 6.1.4

## Navigation dans les applications pour les routines de repos

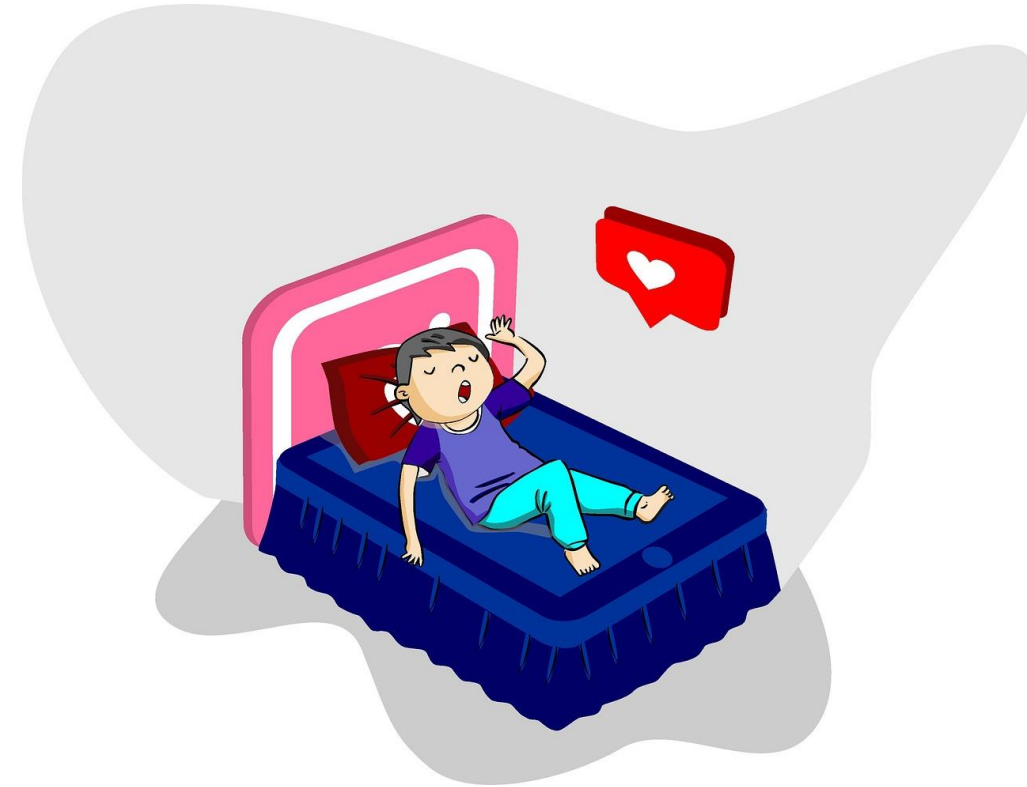
### Objectifs

- Explorer en toute sécurité différentes applications pour les routines de repos
- Se familiariser avec les applications pour les routines de repos



## Activité

- ✓ Répartis en groupes de 4-5 personnes
- ✓ Aller sur AppStore ou Play store
- ✓ Choisissez en groupe une application et téléchargez-la
- ✓ Découvrez ses caractéristiques
- ✓ Discuter des avantages et des inconvénients



Source : [licence Pixabay](#)





## 4.1.5

# Discussion et évaluation

## Objectifs

- Résoudre et clarifier les malentendus qui ont émergé de toutes les informations théoriques précédentes.
- Assurer une compréhension approfondie du contenu du module.
- Évaluer le module.



## En résumé... (1)

- Comment les applications de routine de repos sont-elles utilisées ?
- Quelles sont leurs caractéristiques les plus courantes ?
- Quels sont les avantages et les défis liés à leur utilisation ? Quelles pourraient être les difficultés à les intégrer dans notre vie quotidienne ?



## En résumé... (2)

- Une routine de sommeil comprend les activités que nous effectuons habituellement avant de dormir
- Entre autres, les applications mobiles conçues pour améliorer la qualité du sommeil peuvent nous aider à établir une routine de sommeil saine et personnalisée
- Les principales caractéristiques des applications de routine de repos sont le suivi du moniteur et du sommeil, les pratiques d'hygiène du sommeil personnalisées, les activités de relaxation et la musique, par exemple les techniques de respiration, les bruits blancs, etc.



## Prochaines étapes...

- Questions d'auto-évaluation
- Utilisation interactive d'une routine de repos spécifique
- Repos essai de routine par les stagiaires





### Questionnaire d'évaluation

**Le contenu du module était stimulant et intéressant (1 minimum, 5 maximum)**

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**Le contenu du module était clair, compréhensible et facile à suivre (1 minimum, 5 maximum)**

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**Le formateur était bien préparé (1 minimum, 5 maximum)**

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

### Questionnaire d'évaluation

**Le module a amélioré ma connaissance du sujet (1 minimum, 5 maximum)**

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**Je recommanderais ce module à d'autres personnes (1 minimum, 5 maximum)**

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**Je suis globalement satisfait du module (1 minimum, 5 maximum)**

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

## Références, lectures complémentaires et clôture

- Clinique Mayo (2022). Conseils sur le sommeil : 6 steps to better sleep. Extrait de <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/sleep/art-20048379>
- Office de prévention des maladies et de promotion de la santé (2023).
- Richter, K., Baumgärtner, L., Niklewski, G., Peter, L., Köck, M., Kellner, S., Hillemacher, T. et Büttner-Teleaga, A. (2020). Les troubles du sommeil chez les migrants et les réfugiés : une revue systématique avec des implications pour une approche médicale personnalisée. *The EPMA journal*, 11(2), 251-260. <https://doi.org/10.1007/s13167-020-00205-2>
- Les bases du sommeil (2023). Bedtime Routines for Adults (Routines du coucher pour les adultes). Tiré de <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene/bedtime-routine-for-adults>
- Fondations pour le sommeil (2022). Meilleures applications pour le sommeil. Extrait de <https://www.sleepfoundation.org/best-sleep-apps>





# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

**Félicitations !  
Vous avez terminé la session  
d'enseignement de 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.