

## Nuit Bleue

2019 - fiche modifiée le 20 janvier 2022

Un DVD et son Cahier d'animation sur le thème de l'hyperconnectivité et du sommeil des jeunes.

<b>Support</b>	DVD
<b>Âge du public</b>	De 12 à 18 ans
<b>Thèmes associés à cet outil</b>	Cyberconsommation, Sommeil
<b>Obtention</b>	Acquisition En centre de prêt
<b>Participants</b>	Inconnu
<b>Prix</b>	10,00 €



PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

### Sur l'outil

---

#### Description selon l'éditeur

#### Matériel :

- DVD du film "[Nuit Bleue](#)" (35 minutes, réalisateur : Bertrand Vandeloise)
- [Cahier d'animation "Hyperconnectivité et sommeil"](#) (20p, PDF)

#### Concept :

Le Centre Vidéo de Bruxelles et l'École du sommeil ont emmené un groupe d'adolescents à la campagne pour interroger leur rapport au sommeil et à la connectivité. De cette expérience est né le film outil « Nuit bleue » réalisé par Bertrand Vandeloise.

Le DVD, accompagné d'un cahier d'animation, peut être utilisé par les professionnels confrontés aux problématiques liées aux troubles du sommeil en classe - enseignants, équipes éducatives, PSE, PMS, AMO, organisations et comités de parents.

#### Conseils d'utilisation

Voir l'onglet "[Pistes d'utilisation](#)".

#### Bon à savoir

Le DVD est disponible auprès du [Centre Vidéo de Bruxelles \(cvb.be\)](http://cvb.be)

L'École du sommeil organise des formations et propose [animations et accompagnement](#) sur le sujet. Demandes à adresser à : [contact@ecoledusommeil.be](mailto:contact@ecoledusommeil.be) - 02 230 07 80

#### Où trouver l'outil

#### Chez l'éditeur :

École du sommeil  
1 rue Albert de Bast  
1083 - Bruxelles  
+32 (0)2 230 07 80 - [contact@ecoledusommeil.be](mailto:contact@ecoledusommeil.be)  
<http://ecoledusommeil.be> - <https://www.facebook.com/ecoledusommeil/>

Centre Vidéo de Bruxelles  
111 rue de la Poste  
1030 - Bruxelles

+32 (0)2 221 10 50 - [info@cvb.be](mailto:info@cvb.be)  
<https://cvb.be/fr>

#### **Dans les centres de prêt :**

Centre liégeois de promotion de la santé  
+32 (0)4 279.50.52 - [promotion.sante@clps.be](mailto:promotion.sante@clps.be)  
<http://www.clps.be>

Centre Local de Promotion de la Santé de l'arrondissement de Verviers  
+32 (0)87 35 15 03 - [s.vilenne@clpsverviers.be](mailto:s.vilenne@clpsverviers.be)  
<https://www.clpsverviers.be/>

Centre local de promotion de la santé du Brabant wallon  
+32 (0)10 62 17 62 - [info@clps-bw.be](mailto:info@clps-bw.be)  
<http://www.clps-bw.be>

Centre Bruxellois de Promotion de la santé  
+32 (0)2 639 66 88 - [info@cbps.be](mailto:info@cbps.be)  
<https://cedosb.be>

Centre local de promotion de la santé de Mons-Soignies  
+32 (0)64 84 25 25 - [clps.documentation@yahoo.com](mailto:clps.documentation@yahoo.com)  
<http://www.clps-mons-soignies.be>

Centre local de promotion de la santé du Hainaut Occidental  
+32 (0)69 22 15 71 - [contact@clpsho.be](mailto:contact@clpsho.be)  
<http://www.clpsho.be>

Centre local de promotion de la santé en province de Luxembourg  
+32 (0)84 31 05 04 - [clps.lux@skynet.be](mailto:clps.lux@skynet.be)  
<http://www.clps-lux.be>

Cultures&Santé asbl  
+32 (0)2 558 88 10 - [info@cultures-sante.be](mailto:info@cultures-sante.be)  
<http://www.cultures-sante.be>  
Catalogue : <https://www.cultures-sante.be/outils-ressources>

Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin  
071/ 33 02 29 - [secretariat@clpsct.org](mailto:secretariat@clpsct.org)  
<http://www.clpsct.org>

#### **Pistes d'utilisation**

---

*Support d'animation / expression*

*Thème : sommeil*

*Support : kit d'animation*

#### **Description**

DVD + cahier d'animation. Voir l'onglet "[Sur l'outil](#)"

#### **Comment l'utiliser**

A partir d'une animation sur la gestion du temps (décrire une journée-type de 24h), les jeunes comparent le nombre d'heures par jour allouées aux écrans (Smartphone, TV, RS, jeux en ligne, ...) et au sommeil.

Le visionnage du DVD permet d'engager un débat (leur rapport avec les écrans, la place du smartphone dans leur vie, ...) et de faire le lien entre la dette de sommeil et le décrochage scolaire, les troubles de l'humeur et de l'attention. Il leur est ensuite proposé de réfléchir à la mise en place d'actions pour prévenir l'hyperconnectivité.

#### **Public**

Jeunes

### **Rôle de l'animateur**

Susciter la parole des jeunes, leur ressenti, leurs expériences. Installer un cadre bienveillant et non-jugeant. Apporter quelques infos théoriques sur le sommeil et les conséquences de la dette de sommeil (infos non présentes dans le cahier d'animation)

### **Temps d'appropriation**

Rapide

### **A quel moment d'un projet ?**

L'utilisation de l'outil constitue un projet en soi.

### **En quoi il est soutenant pour la promotion de la santé ?**

L'outil peut amener à prendre conscience de certaines pratiques « automatiques » liées aux usages des écrans et leur lien avec un (mauvais) sommeil. Vu l'usage important chez les jeunes notamment (mais pas que...), l'outil fait office de prévention pour tous.

### **Temps de préparation :**



### **Points forts :**

Thématique d'actualité, facilité d'utilisation

### **Sujets abordés :**

Sommeil, hyperconnectivité, écrans

**Date de l'avis :** 17 janvier 2022

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139614218/nuit-bleue.html?export>

04-08-2024 20:01