

Vendredi 17 novembre

## Semaine de la Santé Lundi 27 novembre -- Samedi 2 décembre

Déjà organisée par la ville de Brest en 2012 et 2015, la Semaine de la Santé se déroulera du lundi 27 novembre au samedi 2 décembre prochain. En partenariat avec de nombreuses associations et structures de quartiers, la semaine de la santé offre aux Brestoises et Brestois la possibilité de s'informer ainsi que de découvrir et pratiquer une activité pour leur permettre d'être actrices et acteurs de leur santé.



- SANTÉ ENVIRONNEMENTALE & POLLUANTS DU QUOTIDIEN
- LE SOMMEIL
- ALIMENTATION & ACTIVITÉ PHYSIQUE



Tout le programme sur [www.brest.fr](http://www.brest.fr) et sur [www.sante-brest.net](http://www.sante-brest.net)



Direction de la communication / 2017 / Photos : collectifs

### Présentation de la Semaine de la Santé

Au programme de cette semaine : des conférences, ateliers, animations et expositions sont proposés gratuitement dans l'ensemble des quartiers brestois.

Une démarche consultative et collaborative, associant les Brestois et les associations, a permis de sélectionner trois thèmes qui seront au cœur de cette semaine riche en événements :

- Santé environnementale & polluants du quotidien
- Le sommeil
- Alimentation & Activité Physique

En plus de ces trois thématiques retenues, un focus sera également fait à l'occasion de la journée mondiale de lutte contre le sida le vendredi 1<sup>er</sup> décembre. Le collectif sida, soutenu par la ville de Brest depuis près de 20 ans, proposera des actions à cette occasion : le village associatif sera notamment présent place de la Liberté le 1<sup>er</sup> décembre de 10 heures à 17 heures.

L'ensemble de ces rencontres, conférences ou animations dans les quartiers seront l'occasion de faire connaître et promouvoir les nombreuses initiatives de qualité menées au quotidien sur Brest par un réseau d'acteurs dynamiques.

## Focus sur les thèmes retenus

- **Santé environnementale et polluants du quotidien**

Dans l'environnement quotidien, à tous les âges, un certain nombre de substances peuvent avoir un impact important sur notre santé, que ce soit au niveau de la qualité de l'air intérieur des domiciles (bio-contaminants, particules et fibres, polluants chimiques) ou de substances en contact avec notre corps (cosmétiques, produits ménagers...).

Devant la multiplicité des messages qui peuvent devenir anxiogènes, les actions proposées au cours de la Semaine de la Santé permettront de mieux comprendre ce qu'est la santé environnementale, de sensibiliser le citoyen face aux nouveaux enjeux, et de proposer des actions simples pour améliorer leur environnement ainsi que leur santé (immédiate ou à plus long terme).

- **Le sommeil**

Léger, lent profond ou paradoxal, ce sont les trois phases de sommeil qui « nous occupent » un tiers de notre vie. 62 % des Français disent souffrir d'un trouble du sommeil, tel que l'insomnie ou la difficulté à s'endormir. En 25 ans, le temps passé à dormir a diminué de 18 min pour les plus de 15 ans, mais elle atteint 50 minutes chez les adolescents. Cette baisse du temps de sommeil s'est accompagnée d'une hausse du temps passé devant les écrans en tout genre.

La Semaine de la Santé sera l'occasion de rappeler que le sommeil ne permet pas seulement de reprendre des forces, il est aussi indispensable au développement global des individus. Différentes activités proposées pendant cette semaine inviteront à retrouver les conditions favorisant un bon sommeil pour chacun, afin de le considérer comme ce qu'il est : un besoin fondamental.

- **Alimentation et Activités Physiques**

Au-delà des indispensables messages de prévention autour de l'importance de l'alimentation et de pratiquer une activité physique régulière, il est important aujourd'hui d'avoir une meilleure connaissance des enjeux et des conséquences de ces deux problématiques sur notre santé et celle de notre entourage.

Par le biais d'animations, ateliers, conférences, émissions de radio, la semaine de la santé proposera d'aborder ces questions à travers des angles différents et parfois méconnus. L'occasion de donner des astuces et des conseils pour à la fois manger sainement une alimentation éthique et durable, ainsi que pour découvrir des activités physiques adaptées qui s'intègrent dans le quotidien de chacun.

*Le programme détaillé de la semaine de la Santé est disponible en téléchargement à cette adresse :*  
[https://www.brest.fr/fileadmin/Documents/Au\\_quotidien/Vivre\\_ensemble\\_a\\_tous\\_ages/sante/Plaque\\_sante\\_2017.pdf](https://www.brest.fr/fileadmin/Documents/Au_quotidien/Vivre_ensemble_a_tous_ages/sante/Plaque_sante_2017.pdf)