



Association
le Don
Du Souffle

Livret de présentation



Septembre 2022



Ellipse

*Le centre médical santé
sommeil*



centre médical
santé sommeil

Le centre médical santé sommeil Ellipse assure la prise en charge de patients atteints de troubles du sommeil via des consultations médicales, des examens ambulatoires, des bilans et suivis.

Sa volonté est de proposer un lieu dédié aux pathologies du sommeil en travaillant en réseau avec le médecin traitant et les médecins spécialistes.

Une équipe pluridisciplinaire

Un médecin généraliste
Un neurologue
Un psychologue



Trois infirmiers techniciens du sommeil
Une aide soignante
Quatre secrétaires

Une doctorante chargée de mission recherche sommeil et activité physique adaptée

Examens et suivi

- Actimétrie
- Polygraphie
- Polysomnographie
- Appareillage
- Suivi PPC
- Test itératif de latences d'endormissement
- Test de maintien de l'éveil
- Thérapie cognitive et comportementale
- Participation aux RCP (pédiatrie RÉPPOP)

Agenda sommeil – éveil

Nom et prénom du patient : Nom du médecin : Dates : période du/../... au/../...

Jours	Hypnotique (cocher)	19 h	21 h	23 h	1 h	3 h	5 h	7 h	9 h	11 h	13 h	15 h	17 h	19 h	Qualité du sommeil	Qualité de l'éveil	Remarques
Lun																	
Mar																	
Mer																	
Jeu																	
Ven																	
Sam																	
Dim																	
Lun																	
Mar																	
Mer																	
Jeu																	
Ven																	
Sam																	
Dim																	
Lun																	
Mar																	
Mer																	
Jeu																	
Ven																	
Sam																	
Dim																	

Mode d'utilisation

- ↓ Heure d'extinction de la lumière
- //// Périodes de sommeil (griser)
- └─┘ Périodes d'éveil nocturne (laisser en blanc)
- ↑ Heure du lever

- Fatigue
- ★ Envie de dormir
- Sieste involontaire
- Sieste volontaire

Qualité du sommeil : noter de 1 à 10 dans la case Exemple : 8
 Qualité de l'éveil : noter de 1 à 10 dans la case Exemple : 5
 (état dans la journée : en forme ou non)
 Traitement : en cas de prise d'hypnotique, cocher la case : x

Consignes au patient :

- Remplir l'agenda :
 - chaque matin, en fonction des souvenirs de la nuit (inutile de regarder sa montre pendant la nuit, ce qui perturberait davantage le sommeil ; l'agenda n'est pas un outil de précision) ;
 - chaque soir, pour relater l'état du patient pendant la journée.
- Tenir l'agenda sur l'ensemble de la période d'observation, de façon à obtenir un aperçu des variations de sommeil au fil du temps.

Consultations sommeil

Syndrome d'apnées du sommeil, insomnie, hypersomnie, syndrome des jambes sans repos, syndrome des mouvements périodiques nocturnes, parasomnies, décalages de phases, troubles du comportement pendant le sommeil, etc.

Form'ed
*L'organisme de formation
et de prévention*

FORM'ED 
FORMATION EDUCATION SANTE

Formation

Form'ed est un organisme qui accompagne les professionnels de santé dans l'actualisation de leurs connaissances et le renforcement de leurs compétences. Il propose des formations inter-entreprises ; intra-muros et sur mesure. Pour toute demande de renseignement, n'hésitez pas à nous contacter.

Notre organisme est habilité DPC pour le panel de professionnels de santé suivant : aides-soignant(e)s ; assistant(e)s dentaires ; auxiliaires de puériculture ; chirurgiens-dentistes ; diététicien(ne)s ; infirmier(e)s ; masseurs-kinésithérapeutes ; médecins généralistes ; médecins spécialistes ; pédicures-podologues ; pharmacien(ne)s ; préparateurs(trices) en pharmacie ; sage-femmes.

Depuis décembre 2021, l'association le Don du Souffle est certifiée Qualiopi pour les actions de formation.

Qualiopi 
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : actions de formation

Thématiques de formation

Actuellement, Form'ed propose des formations entrant dans les thématiques suivantes :

- Activité physique adaptée
- Cotisations soins infirmiers
- Lombalgie
- Obésité
- Prévention des risques professionnels
- Respiratoire
- Soins et techniques
- Soins palliatifs
- Sommeil
- Traçabilité et gestion des risques

Un **Comité Pédagogique et Expert** veille au niveau de compétence scientifique des formateurs et s'assure que nos actions sont actualisées au regard des connaissances scientifiques actuelles et des évolutions techniques.

Prévention

Depuis 2021, Form'ed déploie une activité d'éducation à la santé. Ces actions de prévention destinées à des publics divers visent à limiter et éviter l'apparition, le développement ou l'aggravation de maladies, en agissant sur diverses populations et leurs comportements (sommeil, activité physique adaptée, sédentarité ...). Nos actions de prévention sont mises en place selon les demandes des clients. Vous souhaitez plus d'informations ? N'hésitez pas à nous contacter.

Cap APA Santé

La maison sport santé



Cap APA Santé est une Maison Sport-Santé ayant pour objectif de faciliter la mise en place ou la poursuite d'une activité physique adaptée (APA) pour les personnes entrant dans les parcours de santé suivants : maladies chroniques, surpoids/obésité, grossesse et post-partum.

Les séances d'APA

HORAIRES 2022/2023	Mardi	Mercredi	Vendredi
Gymnastique douce	14h00	10h15	10h15
Gymnastique dynamique	15h00		9h15
Gymnastique séniors	16h30		
Gymnastique grossesse et post-partum	17h30		
Marche nordique ≥ 5km/heure		9h15	
Marche nordique < 5km/heure			14h30

Nos missions

Informer, **conseiller**, **orienter** le public sur les modalités et lieux de pratique d'une activité physique adaptée ou sport santé.

Dispenser des séances d'APA. Évaluer les capacités physiques avant reprise d'une activité ou pour suivi de progression.

Travailler en réseau afin de promouvoir et développer l'activité physique adaptée et le sport santé sur notre territoire.

Contribuer au recueil de données permettant d'évaluer l'impact des dispositifs « sport-santé » : label Maisons Sport-Santé et Parcours d'Accompagnement Sportif pour la Santé (Réseau Sport Santé Bourgogne Franche-Comté).

Nos tarifs

TARIFS 2022/2023	Sans engagement	Engagement sur année scolaire
1 séance hebdomadaire	25€ / mois	20€ / mois 10,50€ / mois*
2 séances hebdomadaires	38€ / mois	31€ / mois 21,50€ / mois*
Carte 10 séances (grossesse)		80€
Frais d'inscription		10€
Bilan APA initial (1h : tests physiques et entretien)		45€
Séances individuelles		45€ / heure

* Tarif avec participation du Réseau Sport Santé Bourgogne Franche-Comté.
Pour plus d'informations nous contacter.
Prise en charge partielle possible par certaines mutuelles, nous contacter.

Webinaires

L'information en libre accès

FORM'ED
FORMATION EDUCATION PREVENTION

dds
DIPLOME DE DROIT DE LA SANTE

CHRU
Besançon

CHU
Dijon Bourgogne

WEBINAIRE : S'informer sur les risques chimiques et nucléaires

Jeudi 24 mars 2022
De 12h30 à 14h00

Programme :

- Risque chimique :** historique, quand l'évoquer, préconisations
Animation : Dr Eleonore Timsit
- Risque nucléaire :** historique, quand l'évoquer, préconisations
Animation : Dr Christophe Lambert
- Risques NRBC :** retour d'expérience
Animation : Dr Patrick Barriot
- Table ronde**
Animation : Pr Patrick Ray, Pr Thibaut Desmettre, Dr Justin Outrey, Pr Hatem Boulahdour, Pr Gilles Capellier

Inscrivez-vous gratuitement avec ce lien : <https://forms.office.com/r/CLtChE8QsE>

Ou flashez directement le code :

Contact : contact@education-formed.org

Ce webinaire vous est proposé par Form'ed, organisme de formation et de prévention de l'association le Don du Souffle. Elle comprend également le centre médical santé sommeil Ellipse et la plateforme d'activité physique adaptée Cap APA. Mail : contact@dondusouffle-asso.org Tel : 03 63 08 51 66

L'association le Don du Souffle propose des webinaires gratuits autour de thématiques ayant trait à la santé. Ces rencontres en ligne accueillent des professionnels spécialistes des sujets traités.



Grâce à ce QR code, vous pouvez vous inscrire à la liste d'e-mailing faisant la promotion de nos webinaires. Les replays sont accessibles sur le site suivant : www.education-formed.org

La recherche

Interne et externe

**Le Comité d'étude et de réflexion
scientifique et médicale**

2020
**APPEL
À PROJET**
Bourgogne-Franche-Comté

**Bourse de recherche
de 50 000€***

Projets de recherche appliquée (clinique, épidémiologique, santé publique, d'évaluation médico-économique et/ou médico-sociale...) dans les domaines suivants :

- Pathologies aiguës ou chroniques
- Maintien à domicile
- Interfaces ville-hôpital
- Qualités soins

Tous les projets seront évalués par le Comité d'Étude et de Réflexion Scientifique et Médicale (CERSM) de l'Association Le Don Du Souffle, le **14 Janvier 2021**.

* Somme de financement globale de 2 à 3 projets

Dossier de candidature à demander à l'adresse suivante : contact@le-don-du-souffle-assoc.org

Date limite d'envoi de dossiers complétés fixés au **15 Décembre 2020** par voie électronique à la même adresse

Action prioritaire :

Soutenir des projets de recherche cohérents avec la philosophie et le développement de l'association dans les domaines suivants : maintien à domicile, interface ville / hôpital, qualité des soins, pathologies chroniques ou aiguës.

Ainsi, l'association a engagé près de 500 000 euros dans le financement de projets de recherche au cours de ces 10 dernières années.

Objectifs :

- Accompagner les équipes médicales et paramédicales au quotidien
- Promouvoir une évolution des pratiques et des nouvelles activités
- Poursuivre la démarche scientifique qui a accompagné le développement de l'association et de ses activités
- Interagir avec les professionnels du secteur de la santé et du médico-social dans la promotion de démarches innovantes

La recherche interne

- Sommeil / activité physique adaptée
- Lien ville / hôpital

Location de salles

*Espaces à proximité du
CHU*

Notre association possède 4 salles polyvalentes modulables adaptées aux formations, mais également aux réunions d'entreprise, aux séminaires, aux animations, etc. Leur capacité varie entre 20 et 100 personnes.

Chaque salle baignée de lumière naturelle est équipée de vidéoprojecteur et d'écran de projection, de paper-board, d'une connexion internet et de prises électriques. Toutes les salles se situent à proximité d'une kitchenette et de sanitaires.

L'accès à nos locaux est desservi par les transports en commun (bus et tramway) ainsi que d'importants axes routiers (autoroute A36, rue de Dole).



Nous contacter

Vous souhaitez contacter Ellipse, Cap APA Santé ou Form'ed ? Voici les informations nécessaires :



centre médical
santé sommeil

Site internet : www.ellipse-sommeil.org

Mail : contact@ellipse-sommeil.org

03 81 52 51 29



Site internet : www.education-formed.org

Mail : contact@education-formed.org

03 63 08 51 60



Site internet : www.capapasante.org

Mail : contact@capapasante.org

03 63 08 51 59



Respirer Santé Épanouir
 Dépister Possible Soutien
 Activité physique Respirer
 Échanger Dialogue Écouter
 Implication Ensemble
 Partage Accompagner Sommeil
 Développement Confiance Former
 Union Vitalité Énergie Évolution
 Cohésion Prévention Optimisme
 Traiter Équilibre

Nos compétences et notre expertise à votre service

Accès Association



Association le Don du Souffle
 1 Esplanade Pr François Barale
 CS 91602
 25041 Besançon cedex

Tel : 03 63 08 51 66
 Mail : contact@dondusouffle-asso.org