

Sommeil, alimentation et rythmes de vie chez l'enfant d'âge scolaire et le jeune adolescent

Dès l'école primaire, l'utilisation des écrans raccourcit le temps de sommeil des enfants et les mauvaises habitudes s'installent. En période scolaire, au collège, la dette de sommeil est de plus de deux heures chez 40% des jeunes de 15 ans et 42% se plaignent d'être somnolents dans la journée.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Pouvoir instituer une prévention des difficultés de sommeil.
- Reconnaître les causes environnementales, psychologiques ou médicales de mauvais sommeil.
- Savoir accompagner les parents et les enseignants dans la prise en charge des troubles du sommeil de leur enfant.
- Aider les enfants et les collégiens à prendre conscience du danger d'une mauvaise hygiène de sommeil et d'une désorganisation de leurs rythmes de vie (alimentation, activités physiques), de l'usage abusif des écrans, des substances excitantes ou sédatives.
- Pouvoir organiser des actions de promotion de la santé sur le sommeil et les rythmes de vie.

CONTENU PEDAGOGIQUE

Acquérir des connaissances approfondies et actualisées sur le sommeil et les rythmes de vie, normaux et perturbés

... de l'enfant à l'école

- L'évolution des rythmes veille/sommeil, des rythmes alimentaires chez l'enfant.
- Devant une difficulté de sommeil : quels conseils donner ? Etude de cas.

... du pré-adolescent et de l'adolescent

- L'évolution du sommeil et des rythmes veille/sommeil au cours de l'adolescence.
- Les études épidémiologiques concernant le sommeil et les rythmes alimentaires de l'adolescent.
- Les pathologies du sommeil : troubles du sommeil, relation avec les troubles des conduites alimentaires, anorexie, boulimie.
- Les causes et les effets du manque de sommeil chez l'adolescent.
- Les voleurs de sommeil, le rôle des écrans.

Aider à la mise en place de projets en promotion de la santé

- Partenaires, ressources locales.
- Participation des parents, des enfants et des jeunes à l'élaboration d'un projet.
- Sensibilisation, information, supports d'information, outils.
- Suivi, évaluation.

FORMATION 28 & 29 nov. 2019 à Lyon

Pour les professionnels de santé (infirmières, sages-femmes, médecins généralistes, pédiatres), professionnels sociaux et éducatifs, formateurs, intervenant auprès d'enfants.

PROSOM
292 rue Vendôme 69003 Lyon

04 78 42 10 77
prosom@wanadoo.fr

Modalités pratiques

DATES ET LIEU DE LA FORMATION

Jeudi 28 novembre et vendredi 29 novembre 2019 de 9h à 17h

Lieu : PROSOM - 292 rue Vendôme, 69003 Lyon
(métro lignes B et D arrêt Saxe-Gambetta)

FORMATRICES

Dr Elisabeth Locard, médecin de santé publique.

Dr Marie-Josèphe Challamel, pédiatre,
spécialiste du sommeil de l'enfant.

COUT DE LA FORMATION

400,00 € les 2 jours de formation.

CONTACT - RENSEIGNEMENTS

prosom@wanadoo.fr

04 78 42 10 77

Prosom est enregistré en tant qu'organisme de formation
sous le n°82 69 10052 69

n° Siret : 432 751 923 00033

BULLETIN D'INSCRIPTION

**Sommeil, alimentation et rythmes de vie
chez l'enfant d'âge scolaire et le jeune adolescent**

IDENTIFICATION STAGIAIRE

NOM-Prénom :

Profession : Fonction :

Structure :

Adresse :

.....

Tél : Mail :

Je souhaite participer à la formation "Sommeil, alimentation et rythmes de vie
chez l'enfant d'âge scolaire et le jeune adolescent" qui aura lieu les **28 & 29 nov. 2019**

IDENTIFICATION STRUCTURE POUR CONVENTION DE FORMATION

Merci d'indiquer précisément les coordonnées à faire apparaître sur la convention de formation (coordonnées pour la facturation) :

Structure :

Service :

Adresse :

.....

Signataire de la convention :

Bulletin à retourner à PROSOM - 292 rue Vendôme, 69003 Lyon - prosom@wanadoo.fr