

# 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 **6 et 7 déc. 2017**

## 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



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



**FORMATION** 6 & 7 déc. 2017 à Lyon

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

PROSOM  
292 rue Vendôme, 69003 Lyon  
04 78 42 10 77 - prosom@wanadoo.fr

*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.

# **Modalités pratiques**

## **DATES ET LIEU DE LA FORMATION**

**Mercredi 6 décembre et jeudi 7 décembre 2017** 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**