

# BULLETIN D'INSCRIPTION

*Sommeil, alimentation et rythmes de vie  
chez le jeune enfant*

## IDENTIFICATION STAGIAIRE

NOM-Prénom : .....

Profession : ..... Fonction : .....

Structure : .....

Adresse : .....

Tél : ..... Mail : .....

Je souhaite participer à la formation "Sommeil, alimentation et rythmes de vie  
chez le jeune enfant" qui aura lieu les **30 novembre et 1<sup>er</sup> décembre 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 le jeune enfant*



**FORMATION 30 nov. & 1<sup>er</sup> déc. 2017 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

*Difficultés d'endormissements et éveils multiples sont très fréquents chez le jeune enfant : un peu plus d'un tiers des jeunes enfants souffrent de difficultés de sommeil. Alors qu'elles peuvent avoir des conséquences importantes sur le sommeil et la qualité de vie des parents, ces difficultés de sommeil sont généralement bénignes et ont plus souvent une cause environnementale que médicale.*

## **OBJECTIFS DE LA FORMATION**

- Acquérir des connaissances approfondies et actualisées sur le sommeil, et l'installation du rythme veille/sommeil normal et pathologique au cours des 6 premières années de la vie.
- Reconnaître les causes environnementales, psychologiques ou médicales de mauvais sommeil.
- Pouvoir instituer une prévention des difficultés de sommeil.
- Savoir accompagner les parents et les professionnels de la petite enfance dans la prise en charge des troubles du sommeil du jeune enfant.
- Pouvoir animer des actions de promotion de la santé sur le thème du sommeil et des rythmes de vie du jeune enfant.

## **CONTENU PEDAGOGIQUE**

### **Le développement de la structure du sommeil et du rythme jour/nuit**

- La mise en place des rythmes veille/sommeil et d'activité de la période néonatale à 6 ans.
- Les fonctions du sommeil, l'importance des siestes.
- Données épidémiologiques sur les durées de sommeil, les relations entre sommeil et alimentation, les relations entre siestes et sommeil nocturne ; sur le rôle des écrans.

### **Les pathologies du sommeil**

- Le syndrome de mort subite du nourrisson.
- Les « insomnies » et les parasomnies.
- L'enfant ronfleur.

### **Savoir accompagner les parents et les professionnels de la petite enfance**

- Devant des difficultés de sommeil : quels conseils donner ?
- L'importance de l'agenda de sommeil.
- Etude de cas.

# **Modalités pratiques**

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

**Judi 30 novembre & vendredi 1<sup>er</sup> décembre 2017** de 9h à 17h

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

## **FORMATRICES**

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

**Dr Elisabeth Locard**, médecin de santé publique.

## **COÛT 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**