

## Sommeil et rythme de vie chez le jeune enfant (de la naissance à 6 ans)

### Prérequis

**Public :** les professionnels de santé possédant un diplôme reconnu : infirmière, sage-femme, médecin généraliste, pédiatre, psychologue clinicien....



**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.

### Contenu pédagogique

**Le développement de la structure du sommeil et du rythme jour/nuit**, mise en place des rythmes veille/sommeil et d'activité de la période fœtale à 6 ans, les fonctions du sommeil, l'importance des siestes, données épidémiologiques sur les durées de sommeil, les relations entre sommeil et alimentation, sur le rôle des écrans ...

**Les pathologies du sommeil**, les insomnies, parasomnies, l'enfant ronfleur, actualisation des connaissances sur le syndrome de Mort inattendue du nourrisson, le sommeil de l'enfant en situation de handicap

**Prévention, diagnostic, traitement et accompagnement des troubles du sommeil des jeunes enfants de 0 à 6 ans**, que faire face aux troubles du sommeil ? Quels conseils donner ?

### Méthodes mobilisées

**Apports de connaissances théoriques sur le sommeil et ses pathologies**

**Approche heuristique :** auto-évaluation des participants -analyse de cas et échanges avec les formateurs et l'ensemble des participants.

**Approche pratique :** Utilisation d'outils cliniques (agendas de sommeil, échelles et questionnaires) permettant d'objectiver et de caractériser les troubles du sommeil. Comment conduire la prise en charge des troubles du sommeil : Comment accompagner les parents, les professionnels de la petite enfance, les professionnels de santé et les enseignants dans la prévention et la prise en charge des principales difficultés de sommeil.

## Dates et lieu : De 9h à 17h

○ Jeudi 27 & vendredi 28 avril 2023

ou

○ Jeudi 12 & vendredi 13 octobre 2023

Lieu : à LYON, lieu à préciser

*Pour ces deux dates, la formation se déroulera en présentiel. Dans certaines conditions, nous pourrions accepter des participants à distance (ex., outre-mer), renseignez-vous.*

### Les formateurs

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

**Florian Lecuelle**, psychologue clinicien du sommeil.

### Coût de la formation

650,00 € les 2 jours de formation

### CONTACT - RENSEIGNEMENTS

**prosom@wanadoo.fr**

(Réponse de Prosom sous 72 h ouvrables)

N° organisme de formation : 82 69 10052 69

N° Siret : 432 751 923 00041

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Sommeil et rythme de vie chez le jeune enfant (*de la naissance à 6 ans*)

### IDENTIFICATION STAGIAIRE

NOM-Prénom : .....

Fonction : .....

Structure : .....

Adresse : .....

Tél : ..... Mail : .....

Je souhaite participer à la formation "Sommeil et rythme de vie chez le jeune enfant" qui aura lieu :

**Formation du 27 et 28 avril 2023**

**Formation du 12 et 13 octobre 2023**

(Cocher la date)

VOTRE STRUCTURE POUR LA 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 O. Bouvard, 60 Rue Pierre Bourgeois 69300 Caluire et Cuire ou par mail : [prosom@wanadoo.fr](mailto:prosom@wanadoo.fr)**