

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, participer à, relayer 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.
- 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 pathologies du sommeil d'ordre psychologiques et environnementales.
- Les causes et les effets du manque de sommeil chez l'adolescent.
- Les voleurs de sommeil, le rôle des écrans, les réseaux sociaux.

Aider à la mise en place de projets en promotion de la santé à l'école, au collège, au lycée

- Partenaires, ressources locales.
- Sensibilisation, information, supports d'information, outils.



FORMATION 2 et 3 décembre 2021

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

PROSOM
7 place du Griffon 69001 Lyon

04 78 42 10 77
prosom@wanadoo.fr

Modalités pratiques

DATES ET LIEU DE LA FORMATION

Jeudi 2 décembre et vendredi 3 décembre 2021 de 9h à 17h

Lieu : PROSOM - 7 place du Griffon, 69001 Lyon (4^{ème} étage)
(métro lignes A et C - arrêt Hôtel-de-Ville)

LES FORMATEURS

Dr Elisabeth Locard, médecin de santé publique.

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

Florian Lecuelle Psychologue Clinicien, Psychothérapeute.

COUT DE LA FORMATION

450,00 € les 2 jours en présentiel.

400,00 € les 2 jours en distanciel.

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

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 **2&3 déc 2021**
- en présentiel
 en distanciel

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 - 7 Place du Griffon Lyon - prosom@wanadoo.fr