



UNION
DÉPARTEMENTALE DES
ASSOCIATIONS
FAMILIALES

CONFERENCE DEBAT

Le sommeil de l'enfant et de l'adolescent raccourcit d'année en année



En 30 ans, les adolescents ont perdu 3 heures de sommeil par nuit et 14% des enfants en âge scolaire ont des difficultés d'endormissement. Cette privation de sommeil n'est pas sans conséquences : enfants et adolescents fatigués, peu attentifs en cours, rupture scolaire, prise de poids....

A la demande de l'Union Départementale des Associations Familiales, le Docteur Sylvie ROYANT-PAROLA, psychiatre, Neurophysiologiste, spécialiste des troubles du sommeil et Présidente du Réseau Morphée est venu parler aux familles de la fonction essentiel du sommeil, des besoins et des rythmes en fonction de l'âge et des comportements à adopter pour aider nos enfants à avoir un bon sommeil.

A l'issue de cette conférence organisée au Centre de Congrès de Caen le 24 novembre dernier, l'UDAF a distribué gracieusement aux nombreux participants, le DVD interactif réalisé grâce à un partenariat entre l'Académie de Paris, l'UNAF et le Réseau Morphée (réseau de spécialistes du sommeil) pour informer et sensibiliser les adolescents, les parents, les professionnels sur le sommeil et les effets négatifs du manque de sommeil.

Cette conférence ouverte à tous fût un moment riche d'informations et de questionnement des parents présents.

Contacts : UDAF du Calvados : 02.31.53.30.58

Institution Familiale Services Généraux Comptabilité

Tél. : 02.31.53.30.50
Fax : 02.31.53.30.52

Services de Tutelles

Antenne de Caen
Tél. : 02.31.85.82.00
Fax : 02.31.50.07.34

Antenne de Lisieux
Tél. : 02.31.48.19.80
Fax : 02.31.48.19.99

Antenne de Villers-Bocage
Tél. : 02.31.25.41.65
Fax : 02.31.25.43.65

Services Aide et Information Logement

Tél. : 02.31.53.30.50
Fax : 02.31.53.30.52

Siège Social

5bis, place de la Résistance
14000 CAEN
Tél. : 02.31.85.82.00
Fax : 02.31.50.07.34

Toute correspondance est à adresser à
UDAF du Calvados - B.P. 3041 - 14017 CAEN CEDEX 2