

Ils ne dorment pas assez !

Y a-t-il un problème de sommeil chez les enfants ?

Petit-déjeuner débat

14 mars - 8h

Adaptation au rythme des parents, changements entre la semaine et le week-end, omniprésence des écrans, méconnaissance de la durée de sommeil nécessaire... Les enfants ont perdu 1h de sommeil en 100 ans. Pourtant, leurs besoins n'ont pas diminué.

Pourquoi les enfants ne dorment-ils pas assez ? Quelles conséquences sur la scolarité et leur construction personnelle ? Comment mieux informer et former les éducateurs sur le rythme des enfants ?

2 jours avant la Journée du Sommeil®, VERS LE HAUT, en partenariat avec l'INSV - Institut National du Sommeil et de la Vigilance - et l'UNAF - Union Nationale des Associations Familiales - vous invite à échanger avec des professionnels et des experts.

Débat, animé par Marc Vannesson, délégué général de VERS LE HAUT, avec :

- Patricia Humann, coordinatrice du pôle école, petite enfance, jeunesse à l'UNAF
- Agathe Napoleoni, institutrice en petite section
- Dr Sylvie Royant-Parola, psychiatre et médecin spécialiste du sommeil, Présidente du Réseau Morphée
- Dr Marie-Françoise Vecchierini, neuropsychiatre spécialiste du sommeil, praticienne au Centre du sommeil de l'Hôtel Dieu

* Rythmes de l'enfant : de l'horloge biologique aux rythmes scolaires, INSERM, 2017

Je m'inscris !

Accueil café 8h

Débat 8h30-10h

Café Le Cardinal
1 bd des Italiens
75 002 PARIS

