

## 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 juin 2024 (distanciel)
- Jeudi 10 & vendredi 11 octobre 2024 (présentiel)
- Lundi 25 et mardi 26 novembre 2024 (distanciel)

**COMPLET**

BULLETIN D'INSCRIPTION disponible en ligne :  
[www.prosom.org](http://www.prosom.org)



Lieu :

- Les formations en présentiel se déroulent sur Lyon
- Les formations en distanciel se déroulent via le logiciel Zoom

#### Les formateurs en présentiel

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

**Florian Lecuelle**, Psychologue, spécialiste du sommeil de l'enfant.

#### Les formateurs en distanciel

**Dr Benjamin Putois**, Psychologue, spécialiste du sommeil de l'enfant.

**Florian Lecuelle**, Psychologue, spécialiste du sommeil de l'enfant.

#### Coût de la formation

650€ les deux jours de formation

#### CONTACT - RENSEIGNEMENTS

[prosom@wanadoo.fr](mailto:prosom@wanadoo.fr)

N° organisme de formation : 82 69 10052 69

N° Siret : 432 751 923 00041