



Communiqué de presse

Ariège - Aveyron - Haute-Garonne - Gers - Lot - Hautes-Pyrénées - Tarn - Tarn et Garonne



14 mai 2013

Un, deux, trois, sommeil !

Conférence sur le sommeil de l'enfant

La Mutualité Française et la Ligue de l'enseignement 31, organisent en partenariat avec la Communauté de Communes Lèze-Ariège-Garonne, une conférence sur le thème du sommeil de l'enfant, le vendredi 17 mai, de 18h30 à 19h30 à la salle des fêtes de Lagardelle-sur-Lèze. Cette conférence, gratuite et ouverte à tous, sera animée par le docteur Christine Chollet, pédiatre.

Le sommeil est un élément majeur de la qualité de vie d'un enfant ! C'est pendant qu'il dort que s'effectuent les fonctions importantes pour sa croissance et le développement de son organisme : récupération de la fatigue, production d'anticorps, mémorisation...

L'objectif de cette conférence est de répondre aux parents, professionnels de l'enfance sur le sommeil de l'enfant :

- A quelle heure dois-je coucher mon enfant ?
- Combien de siestes doit-il faire dans la journée ? A quels moments ?
- Comment puis-je l'aider à s'endormir ?

Dans le cadre de ses actions « Petite enfance », la Mutualité Française intervient dans les crèches mutualistes sur plusieurs thématiques de santé, dont celle du sommeil. Intéressée par ce sujet, la Communauté de Communes Lèze-Ariège-Garonne et la Ligue de l'enseignement 31 se sont associées au projet d'une conférence en élargissant la cible aux enfants des écoles maternelles, primaires et du collège. La crèche mutualiste, le « Jardin à Bêt'Hyse » à Venerque, a associé les autres crèches et le relais d'assistantes maternelles du territoire intercommunal.

Cette conférence sera suivie d'une exposition des réalisations des enfants des écoles et crèches de la Communauté de Communes : Illustration du train du sommeil, mobiles, poèmes et roman photos « mon doudou et moi »...