



Enfance connectée : les rêves à l'épreuve des écrans

Conférence santé gratuite

Jeudi 6 juin à Nîmes, de 14h à 16h

Auditorium des Archives départementales du Gard, 365 Rue du Forez

Sur inscription conf-enfance-30.fr

La Mutualité Française Occitanie, en partenariat avec la Protection Maternelle et Infantile du Conseil Départemental du Gard, invite les professionnels de la petite enfance et les parents à une conférence sur le thème du sommeil de l'enfant face à l'exposition des écrans.



Au programme : Découvrez comment préserver le sommeil de l'enfant pour une meilleure croissance, de la naissance à l'adolescence.

- Comment évoluent les besoins du sommeil des enfants et des jeunes ?
- Quels sont les impacts des écrans sur le sommeil des enfants et des jeunes ?
- Quelles sont les recommandations ?

Intervenante :

Claire LE GUENNOU, pédiatre.

De la documentation vous sera offerte.

Dès la naissance, dormir est essentiel à la bonne croissance de l'enfant. Cependant, le sommeil peut être perturbé par l'usage et une surexposition aux écrans.

Les parents et les professionnels se posent de nombreuses questions à ce sujet : Comment agir pour améliorer le sommeil des enfants et des jeunes ? Quels sont les risques ? Comment réduire l'usage des écrans ? A partir de quel âge ? Quels types de contenus ?

A PROPOS DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE :

La Mutualité Française Occitanie est un acteur incontournable de la politique de santé sur la région. Elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé. Son rôle est aussi d'accompagner les mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement. La Mutualité Française participe au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

La Mutualité Française Occitanie rassemble et représente :

- 132 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 500 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Plus de 750 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.

CONTACT : Justine MANDROU – 06 23 10 10 14 – justine.mandrou@mutoccitanie.fr