

Conférence-débat : « Sommeil et scolarité : Quels enjeux pour vos enfants ? »

Conférence

4 rue Claire Bonnier, 33000 Bordeaux
GPS : 4 rue Claire Bonnier, 33000 Bordeaux

Le 14 mars 2025 | 10h - 12h

Le sommeil joue un rôle essentiel dans la réussite scolaire et le bien-être des enfants et des adolescents. Pourtant, de nombreux jeunes souffrent de troubles du sommeil qui impactent leur concentration, leur apprentissage et leur santé. Spécialistes du sommeil et professionnels de l'éducation décrypteront les enjeux du sommeil chez l'enfant et l'adolescent. **Au programme** : - Impact du sommeil sur les performances scolaires - Troubles du sommeil fréquents chez les jeunes - Conseils pratiques pour favoriser un bon sommeil - Échanges avec des experts du sommeil et de la pédagogie **Public** : Parents, enseignants, professionnels de santé et tous ceux qui s'intéressent au bien-être des jeunes

À l'occasion de la **25^e Journée du Sommeil** et de la **semaine du cerveau** Organisé par le



service universitaire de médecine du sommeil (SUMS).



Orateur(s)

Pierre Desvergues (PH pédopsychiatre
au SUMS)

Didier Cugy (Attaché au SUMS).