

MIEUX DORMIR A L'ERE DU NUMERIQUE

Des ateliers parentalité

LES ÉCRANS

...et nous !

Comment accompagner son adolescent ?



Lundi
06 octobre
12h30 – 13h30

Ecrans, sommeil et adolescence, quel(s) enjeu(x) ?

Durant cette période où le corps change, les rythmes de vie sont bouleversés et impactent directement la qualité du sommeil (endormissement tardif, nuits écourtées...etc.). A cela, s'ajoute un usage tardif et excessif des écrans qui renforce l'impact sur le sommeil.

- ✓ Comment fonctionne le sommeil chez l'adolescent ?
- ✓ Quel(s) impact(s) d'un usage excessif des écrans sur le sommeil ?
- ✓ Ce **WEBINAIRE** vous donnera conseils et astuces !

Vous souhaitez participer ?

➔ Je m'inscris !

Contact : Elodie DELFRATE

elodie.delfrate@normandie.mutualite.fr / 06 42 86 36 34

avec le
soutien de

 RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

 ARS
Agence Régionale de Santé
Normandie