

LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST & LA VILLE DE METZ METTENT EN PLACE  
DANS TROIS MÉDIATHÈQUES DE METZ LES 8 ET 15 DÉCEMBRE LES STANDS D'INFORMATION

# "BIEN GRANDIR : LE SOMMEIL, UNE HISTOIRE DE FAMILLE"

Indispensable au développement, le sommeil a des conséquences importantes sur la santé au quotidien, chez l'enfant comme chez l'adulte. Comment repérer les différentes phases de sommeil ? Quel est l'environnement le plus propice à l'endormissement ? De quelle manière favoriser le repos de l'enfant et celui des parents ?

Afin de débattre de ces questions, la Mutualité Française Grand Est, en partenariat avec la ville de Metz, met en place dans trois médiathèques messines des stands d'information intitulés "Bien grandir : le sommeil, une histoire de famille" destinés aux parents d'enfants de moins de 12 ans. Ces stands seront proposés les 8 et 15 décembre et s'intègrent à l'opération "Bien grandir" initiée par la ville de Metz (proposée dans le cadre du Contrat local de santé du territoire messin).

Ces stands animés par la Mutualité Française Grand Est sont une réponse aux préoccupations des personnes sur leur sommeil et celui de leurs enfants. Différents thèmes y seront abordés : l'endormissement, les écrans, l'alimentation, les conséquences du manque de sommeil chez l'enfant comme chez l'adulte ou encore le sommeil de l'enfant de 0 à 3 ans. Une documentation INSV (Institut national du sommeil et de la vigilance) et une exposition consacrée au sommeil du jeune enfant seront également accessibles sur ces mêmes sites.

Les enfants sont les bienvenus, et pourront profiter d'espaces dédiés.

**Samedi 8 décembre 2018, 10h30-12h** : Médiathèque du Sablon - 4/6 rue des Robert à Metz

**Samedi 8 décembre 2018, 15h30-17h** : Agora Médiathèque-centre social, rue Théodore de Gargan Metz Nord - La Patrotte

**Samedi 15 décembre 2018, 15h30-17h** : Médiathèque Verlaine - 1 place de la Bibliothèque à Metz

📞 **Renseignements : 06 85 93 61 85**

*Gratuit et ouvert à tous*