



# Communiqué de *presse*

Mars 2019



La Mutualité Française Grand Est & la Communauté de Communes des Crêtes Préardennaises proposent le 4 avril 2019 à Boulzicourt une séance d'information et d'échanges intitulée :

## "1, 2, 3, SOMMEIL"

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 Communauté de Communes des Crêtes Préardennaises, organise une séance d'information et d'échanges intitulée "1, 2, 3, Sommeil" destinée aux professionnels de la petite enfance, parents, futurs parents et grands-parents d'enfants de moins de trois ans.**

■ **04.04.19** de 19h à 21h : séance d'information et d'échanges "1, 2, 3, Sommeil"

Cette conférence a pour objectif de répondre aux préoccupations des personnes sur leur sommeil et celui de leurs enfants. Différents thèmes y seront abordés : les difficultés d'endormissement, les (r)éveils nocturnes, les écrans, l'alimentation, les conséquences du manque de sommeil chez l'enfant comme chez l'adulte, les siestes ou encore les liens entre alimentation et qualité de sommeil.

Cette conférence aura lieu à la Mairie de Boulzicourt, 54 rue de la République.

**Gratuit et accessible à tous, sous réserve d'inscription.**

**Infos  
et inscriptions :**  
06 49 85 62 31  
inscription@mfge.fr

*Présidée par Laurent MASSON, la Mutualité Française Grand Est rassemble près de 160 mutuelles, qui protègent plus de 2,4 millions de personnes, soit 42% de la population. 157 services de soins et d'accompagnement proposent une offre de santé globale sur l'ensemble du territoire. Véritable mouvement social, elle fonde son action sur le respect de la dignité des personnes, la solidarité, la démocratie, l'indépendance et la responsabilité. Elle représente et défend les mutuelles et leurs adhérents, anime et coordonne la vie mutualiste régionale, apporte des services aux mutuelles (formation, communication) et met en oeuvre des actions de prévention et de promotion de la santé auprès de leurs adhérents et de la population.*



**Votre contact *presse* :**

Cécile MOFFROID  
06 88 82 95 81  
cmoffroid@mfge.fr

**grandest.mutualite.fr**