



# Invitation *presse*

Mars 2019



La Mutualité Française Grand Est & le lycée André Citroën de Marly vous convient le 27 mars 2019 à un atelier d'échanges sur la prévention des pratiques addictives chez les jeunes dans le cadre du projet

## “SOMMEIL ET VIGILANCE”

Selon l'INPES près de 30 % des 15/19 ans sont en manque de sommeil et à 15 ans, 25% des adolescents dorment moins de 7h/nuit et ont une heure moyenne de coucher à 23h04. Or à l'adolescence, la durée minimum de sommeil doit se situer entre 8h et 10h et l'heure limite de coucher ne devrait pas dépasser 22h. Ce manque de sommeil a de nombreuses conséquences sur la santé (surpoids, diabète, infections, déficits cognitifs, dépression, addiction et accidents de la voie publique, 1<sup>e</sup> cause de mortalité chez les adolescents) et de multiples origines : bruit, luminosité, consommation de boissons énergisantes, repas trop riches, alcool, tabac, stupéfiants, médicaments, etc. Une autre cause s'ajoute à cette liste : les nouvelles technologies et l'usage des écrans dont l'utilisation est en augmentation exponentielle depuis 2010.

Ces problématiques n'épargnent pas les élèves du lycéen André Citroën de Marly, où le manque de sommeil chez certains élèves a alarmé l'équipe enseignante et encadrante : retards, somnolence, difficultés de concentration, troubles de la vigilance sur l'utilisation d'outils et de machines en atelier pourvoyeurs d'accidents, problèmes de surpoids et d'obésité importants et fréquentation exponentielle de l'infirmier après la pause méridienne liée à des états de fatigue importants.

**Souhaitant promouvoir des habitudes de vie favorables à la santé des jeunes, la Mutualité Française Grand Est accompagne le lycée André Citroën de Marly depuis plusieurs mois dans le cadre du programme “Sommeil et vigilance”, en proposant des actions éducatives permettant d'améliorer le sommeil des jeunes en faisant évoluer leurs schémas de représentations par rapport à leurs addictions (écrans, alcool, produits illicites...).**

Ce projet s'articule sur deux années scolaires (2019-2020/2020-2021) et concerne une classe de garçons âgés de 16 à 18 ans en CAP mécanique. Au total, ces jeunes bénéficieront d'un minimum de 9 modules d'intervention dont 5 pour cette première année.

Le **27.03.2019**, un **atelier d'échanges interactifs sur la prévention des pratiques addictives** sera proposé de 8h à 10h au lycée Citroën, et sera **ouvert aux journalistes** intéressés par cette initiative. Cet atelier a pour objectif de favoriser l'adoption de comportements adaptés et responsables et de développer les compétences psychosociales des participants au moyen de l'outil ADDI ADO. Deux étudiantes volontaires du lycée Georges de la Tour de Metz seront également présentes afin de co-animer cet atelier, aux côtés de Fabienne Théobald, chargée de projets Prévention et Promotion de la Santé à la Mutualité Française Grand Est.

Infos  
complémentaires :  
06 85 93 61 85  
ftheobald@mfge.fr

**Infos pratiques : le mercredi 27 mars de 8h à 10h au lycée professionnel régional André Citroën, 5 rue du 11<sup>ème</sup> Régiment d'Aviation, 57155 Marly.**

*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**