



Communiqué de *presse*

Mai 2019



La Mutualité Française Grand Est & ses partenaires proposent dès le 16 mai à Haguenau quatre séances d'échanges à destination des (futurs) parents et grands-parents d'enfants de moins de 3 ans intitulées :

"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 le Centre social et culturel Robert Schumann, l'Association Générale des Familles du Bas-Rhin, le service de PMI protection maternelle et infantile du Conseil départemental et la Caisse d'Allocations Familiales du Bas-Rhin, **organisent un cycle de quatre séances d'information et d'échanges intitulé "1, 2, 3, Sommeil" destiné aux parents, futurs parents et grands-parents d'enfants de moins de trois ans.**

- **16.05.19** de 9h à 11h : "Parlons sommeil"
- **23.05.19** de 9h à 11h : "Bien manger, bien dormir : allaitement et diversification alimentaire"
- **06.06.19** de 9h à 11h : "La relaxation pour préparer le sommeil"
- **20.06.19** de 9h à 11h : "Les massages pour favoriser l'endormissement"

Ces temps d'échanges ont 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.

Les quatre ateliers auront lieu au Centre social et culturel Robert Schumann, 6 place Robert Schumann à Haguenau.

Gratuit et accessible à tous, sous réserve d'inscription (obligatoire).

**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