

Le sommeil des enfants et de leurs parents, en 2022

- Résultats de l'enquête INSV/MGEN sur « Le sommeil des enfants de 6 mois à 10 ans et de leurs parents ».
- Mobilisation des centres du sommeil, associations et structures spécialisées de l'hexagone.



Véritable marqueur de notre santé mentale et physique, le sommeil nécessite une attention particulière dès la naissance. Ainsi, le sommeil des enfants concerne en tout premier lieu leurs parents. Et parce que les enfants sont perméables à nos modes de vie et aux bouleversements que nous traversons, leur sommeil est de plus en plus l'affaire de tous. Après deux ans de crise sanitaire et à l'occasion de la 22^e Journée du sommeil, il est apparu nécessaire aux spécialistes de leur consacrer l'enquête annuelle INSV/MGEN et d'apporter un nouvel éclairage sur ces questions essentielles :

- Pourquoi prêter attention au sommeil dès la petite enfance ? En quoi est-ce déterminant pour l'adolescence ?
- Quelles sont les habitudes de sommeil des enfants et de leurs parents en 2022 ? Quels sont les effets du manque de sommeil chez les enfants ? Comment y remédier ?
- Les troubles du sommeil sont-ils fréquents chez les enfants ? Quels sont-ils et quand s'inquiéter ? Quand et qui consulter ?
- Où en est-on de l'éducation au sommeil en France, notamment à l'école ? Les professionnels au contact des enfants sont-ils suffisamment formés ?

Le Docteur Marc Rey,

Président de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV),
vous invite à une

CONFÉRENCE DE PRESSE MARDI 15 MARS 2022 À 12H15

en visio-conférence, depuis le siège de l'INSV

Un lien vous sera adressé par mail sur [inscription via ce formulaire](#)

INTERVENANT(E)S

Professeure Patricia Franco

Pédiatre et chercheuse, Responsable de l'Unité de sommeil de l'hôpital Femme-Mère-Enfant à Lyon, Responsable du Diplôme Inter-Universitaire sur le sommeil

Professeure Stéphanie Mazza

Neuropsychologue, Chercheuse au Laboratoire RESHAPE, Université Lyon 1 - Membre du Conseil Scientifique de l'Education Nationale et du Conseil Scientifique de l'INSV

Professeure Marie-Rose Moro

Pédopsychiatre, Directrice de la Maison de Solenn, AP-HP, HUPC, Cochin Présidente du Centre Babel et de l'AIEP.

Docteur Marc Rey

Neurologue, Président de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance

Avec la participation de **Madame Nadia Auzanneau**, Directrice du Département Santé d'OpinionWay

22^e Journée du Sommeil®, vendredi 18 mars 2022

Programme de proximité et informations régulièrement mis à jour sur le site :

www.journeedusommeil.org