

Plan d'accès
14 rue Boileau - 75016 Paris



M° Michel-Ange Auteuil
Bus 62 - 52
Périphérique sortie Porte d'Auteuil



A la suite de la 8e journée nationale du sommeil

organisée par

l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance avec la participation du réseau Morphée

**Vous êtes invités à participer
à la conférence - débat intitulée :**

"Les adolescents et leur sommeil"

**le mardi 28 avril 2009
à partir de 19 heures
à la clinique Edouard Rist**

Les adolescents sont particulièrement touchés par les problèmes de sommeil et de vigilance : une plainte d'insomnie concerne 30 % d'entre eux et 10 % des 15-19 ans, en France, prennent des médicaments pour dormir ; les jeunes sont aussi la population la plus touchée par une somnolence excessive.

Ces troubles sont favorisés par l'évolution physiologique propre à cette tranche d'âge où la structure et l'organisation temporelle du sommeil se modifie ; néanmoins, un rôle essentiel est joué par l'évolution des modes de vie : alors que les besoins en sommeil restent importants à l'adolescence, les rythmes de vie scolaire, les sollicitations sociales, la multiplication des outils de communication mis à disposition ont tendance à restreindre le temps consacré au sommeil.

L'insuffisance de sommeil a un retentissement significatif sur l'apprentissage, les fonctions cognitives, la mémoire et la qualité de vie. Il appartient à tous, éducateurs et soignants, de prendre conscience de cette évolution et de chercher collectivement et les jeunes, des solutions à même d'en atténuer les conséquences.

C'est pourquoi nous nous invitons à participer à une conférence débat sur ce sujet, le mardi 28 avril 2009.

PROGRAMME

- 19h-19h30 Accueil salle de conférence rez-de-jardin**
- 19h30-20h Sommeil et rythmes de vie à l'adolescence,**
Dr Agnès Brion, psychiatre, Clinique Médicale et Pédagogique
Edouard Rist, GH Pitié-Salpêtrière, Vice Présidente de
l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance.
- 20h-20h30 Quand un adolescent traîne des pieds : fatigué ?**
Dr Sylvie Royant-Parola, psychiatre, Présidente du réseau
Morphée
- 20h30-21h Les troubles respiratoires du sommeil,**
Dr Franck Lavergne, pneumologue, service de pneumologie
réadaptation et assistance ventilatoire, Clinique Médicale et
Pédagogique Edouard Rist
- 21h-21h30 Présentation du réseau Morphée** et notamment du
DVD « Sommeil de l'enfant et de l'adolescent »
- 21h30-22h Conclusion - débat**
- 22h Buffet dînatoire.**