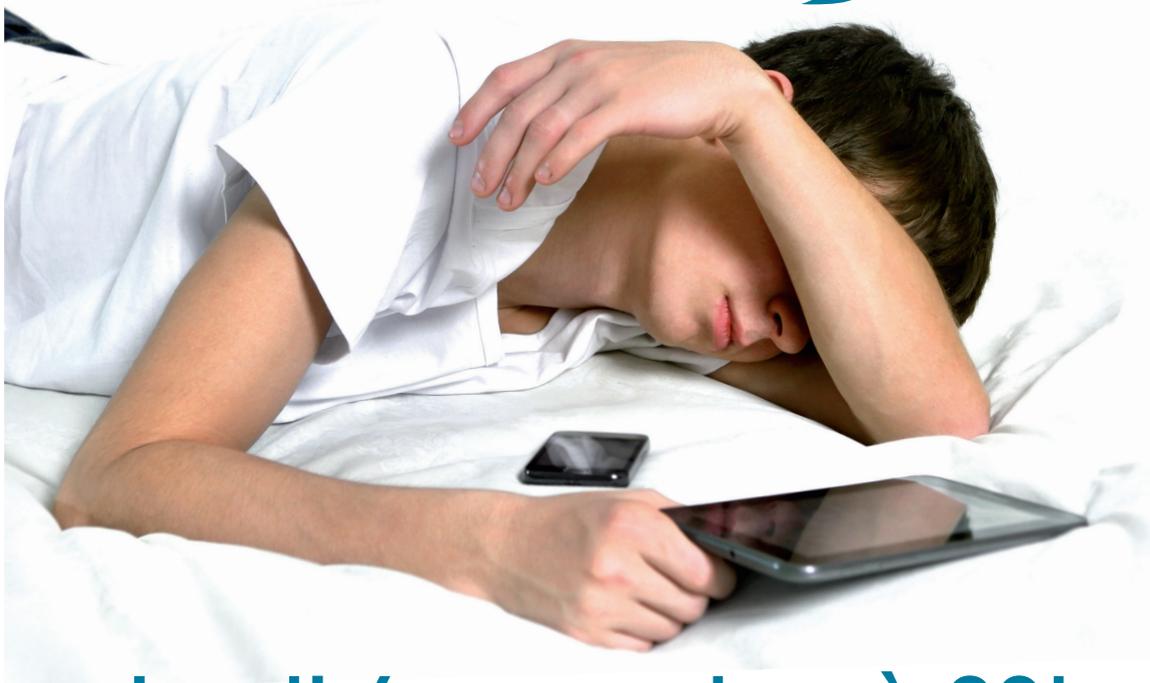


# ADO & SOMMEIL, un cauchemar ?

Conférence  
débat



## Jeudi 6 novembre à 20h

au 167 avenue Charles de Gaulle

Entrée libre

[www.neuillysurseine.fr](http://www.neuillysurseine.fr)



NEUILLY-SUR-SEINE

Écouter de la musique, bavarder, chatter, envoyer des SMS, regarder une série, jouer en ligne, sortir, faire ses devoirs...

Pour les adolescents, l'éventail des activités le soir est large et à cet âge, beaucoup manquent de sommeil. Il est pourtant essentiel à leur bien-être, leur santé et leur scolarité.

Comment parents et professionnels de santé peuvent-ils les aider à respecter leurs besoins en sommeil ? Comment favoriser chez l'adolescent une meilleure prise en compte de l'importance du sommeil ? À quel moment les difficultés à dormir doivent-elles inquiéter et comment faire pour que le sommeil de l'adolescent ne devienne pas un cauchemar ?

### L'Espace Santé Jeunes de Neuilly-sur-Seine vous invite au débat autour des interventions de :

**D<sup>r</sup> Royant-Parola**, médecin psychiatre, spécialiste du sommeil, présidente du Réseau Morphée.

**M<sup>me</sup> Chiche**, proviseure adjoint du lycée Saint-James.

**M<sup>me</sup> Gillotin**, infirmière scolaire, établissement Sainte-Marie.

**M<sup>me</sup> Jahier**, infirmière à l'Espace Santé Jeunes.

**En présence de Jean-Christophe Fromantin**, député maire.

**Le débat sera animé par Alexandra Fourcade**, Adjoint au maire délégué à la Santé et à la Dépendance. Conseiller général des Hauts-de-Seine.



Dédicace



ESPACE  
SANTÉ  
JEUNES

**Le D<sup>r</sup> Royant Parola dédicacera ses ouvrages :**

*Les mécanismes du sommeil*, aux éditions Le Pommier, 2013, en collaboration avec Claude Gronfier et Joëlle Adrien.

*Comment retrouver le sommeil par soi-même ?* aux éditions Odile Jacob, collection Poche, 2008.

**Structure municipale dédiée aux jeunes de 12 à 25 ans et à leurs parents.**  
Lieu d'accueil, d'écoute, d'orientation et d'information sur toutes les questions que peuvent avoir les préadolescents, les adolescents, les jeunes adultes et leurs parents.

**Ouvert du lundi au vendredi de 13h à 18h.**

**125, avenue Achille Peretti - 01 40 88 88 89 - [www.neuillysurseine.fr](http://www.neuillysurseine.fr)**