



# Conférence "Alimentation et sommeil des enfants et adolescents"

publié le 28/03/2017

## Sommaire :

- L'alimentation et le sommeil des enfants et des adolescents.

L'Université de Pays est heureuse de vous inviter à la conférence débat ouverte à tous animée par Philippe ROUSSEAU, chronobiologiste le samedi 8 avril à 9H30 à Chazelles sur le thème :

- L'alimentation et le sommeil des enfants et des adolescents.

Le document joint complètera votre information

**UP** Université de Pays  
ANNUAIRE DES UNIVERSITÉS DE LA RÉGION  
Poitou-Charentes

**Alimentation et sommeil des enfants et des adolescents**  
Besoins et enjeux  
Samedi 8 avril de 9h30 à 11h30 - Salle du Foyer (à côté Mairie)  
CHAZELLES  
Accueil et animation JEUX, gratuits, pour les enfants

6200 nuits (et des siestes), 12000 repas (et des petits déjeuners, des goûters) avant d'atteindre 18 ans ! Avec les parents, les grands-parents, les copains, à la maison ou en collectivité...  
De multiples sollicitations sociales et économiqes des modes...  
Combien d'heures de sommeil par nuit pour être en forme, à l'école, au collège, au lycée ?  
De la petite enfance jusqu'à l'âge adulte comment les besoins de repos, de sommeil et alimentaires évoluent-ils ?  
Parfois des inquiétudes, des anxiétés, des difficultés...  
Quelles conditions mettre en place pour créer un équilibre, perdre du poids, grandir, se développer, réussir dans les apprentissages, prendre son autonomie... ?  
**Parents, grands-parents, professionnels de l'éducation, responsables de restauration collective ...**  
vous vous invitez à un moment de rencontre et d'échanges  
avec **Philippe ROUSSEAU, chronobiologiste,**  
qui nous fera part de ses réflexions.

Enfants et adolescents qui souhaitent participer,  
vous êtes les bienvenus.

Université de Pays - Rue Montalembert - 16410 SEYSS-BIAG - <http://universite-de-pays.fr>  
Contact : [universite@univ-pays.fr](mailto:universite@univ-pays.fr) - TEL : 06 43 54 54 20 (Canton 2017 : 1200€ - 180€ par couple)



Académie  
de Poitiers

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.