

## COLLOQUE REGIONAL

### **DORMIR POUR GRANDIR : AGIR EN FAVEUR D'UN SOMMEIL DE QUALITÉ**

**4 décembre 2025 à Caen - Amphithéâtre Alexis de Tocqueville**

Normandie Pédiatrie a le plaisir d'annoncer la tenue de son prochain colloque intitulé : "Dormir pour grandir : agir en faveur d'un sommeil de qualité".

Le 4 décembre 2025, l'amphithéâtre Alexis de Tocqueville accueillera à Caen, un événement majeur autour d'un enjeu de santé publique souvent sous-estimé : le sommeil chez les enfants et les adolescents. Professionnels de santé, psychologues, neuropsychologues, ainsi que des représentants des secteurs de l'enfance, de la jeunesse et du sport se réuniront pour une journée de réflexion.

#### **Le sommeil, un pilier essentiel de la santé des enfants et des adolescents**

Le sommeil joue un rôle fondamental dans l'équilibre physique, mental et émotionnel des enfants et des adolescents. Il est indispensable à leur croissance, à leurs apprentissages, à la régulation de leurs émotions et au bon fonctionnement de leur système immunitaire. Cependant, au fil des décennies, la durée du sommeil chez les jeunes a considérablement diminué. Actuellement, plus de 30 % des enfants et près de 70 % des adolescents ne dorment pas suffisamment<sup>1</sup>; ce qui peut nuire à leur santé et à leur développement.

Cette évolution s'inscrit dans un contexte de changements rapides dans nos modes de vie : journées bien remplies, utilisation fréquente des écrans, alimentation déséquilibrée et rythmes scolaires perturbés. Ces facteurs contribuent à des perturbations du sommeil, ce qui impacte la vie quotidienne de l'ensemble de la famille.

Face à ces défis, Normandie Pédiatrie se mobilise pour faire du sommeil une priorité de santé publique, dès le plus jeune âge. En collaboration avec des professionnels de santé, il organise une journée de sensibilisation dédiée à l'importance d'un sommeil de qualité, essentiel pour le bien-être des enfants et des adolescents tout au long de leur développement.

Le colloque s'inscrit dans la **feuille de route interministérielle en faveur d'un sommeil de qualité 2025-2026**, un projet national visant à mieux comprendre les enjeux du sommeil pour mieux agir.

#### **Programme de la journée**

Des experts nationaux et régionaux interviendront pour partager leurs connaissances et échanger sur des thématiques variées autour du sommeil.

- INSERM - Centre de neurosciences de Lyon et INSERM - Unité Neuropresage à Caen
- Réseau Morphée Paris, Centre Sommeil du CHU Rouen-CH du Rouvray et CHU de Caen

1. Source : Feuille de route interministérielle d'un sommeil de qualité (2025-2026) - Ministère de la santé



**Colloque gratuit, ouvert à tous les professionnels normands concernés**  
**Judi 4 décembre, de 8h30 à 16h45 Adresse : Université de Caen, Amphithéâtre Alexis de Tocqueville - Esp. de la Paix, 14000 Caen**

**Contact : Chloé Chéreau, chargée de communication**  
**assistant.communication@normandie-pediatrie.org**

Normandie Pédiatrie – 3 rue du Docteur Laënnec – 14200 Hérouville Saint-Clair  
02 31 15 53 73

[www.normandie-pediatrie.org](http://www.normandie-pediatrie.org)