



# Le sommeil dans tous ses états

Conférence et table ronde

Lundi 28 janvier, 19h

Théâtre du Centre de l'Espérance

Rue de la Chapelle 8

Entrée libre, inscription souhaitée ([manifestations.sdpe@ville-ge.ch](mailto:manifestations.sdpe@ville-ge.ch))

Genève,  
ville sociale et solidaire

[www.ville-geneve.ch](http://www.ville-geneve.ch)

## Bébé dort? Pour le bien de tous!

Le sommeil des enfants est l'une des clés essentielles à leur santé et à leur bien-être. Et il ne faut pas oublier que le sommeil bien géré des petits contribue grandement à l'harmonie familiale.

Afin d'apporter des réponses aux questions que se posent tous les parents, mais aussi les professionnel-les de ce domaine, le Service de la petite enfance a décidé de placer l'année 2019 sous le signe du sommeil. Si un enfant éprouve des difficultés à s'endormir, inutile de paniquer car le stress des adultes ne va pas calmer les choses, bien au contraire.

Pour le bien de tous, il vaut mieux essayer d'instaurer un moment de calme avant d'aller au lit. Mais ce n'est pas toujours facile avec les contraintes de la vie quotidienne: la fin de la journée est pour tous un moment où les tensions se relâchent et où le temps s'accélère.

Pour essayer de faire du coucher un vrai moment de calme et de partage, l'idée du rituel est aujourd'hui bien établie dans de nombreuses familles. Mais toutes ne savent peut-être pas comment le mettre en œuvre concrètement. Et les écrans? Ils ont pris une telle place dans notre environnement quotidien. Comment signifier leur mise en veille sans susciter des cris?



Nous vous proposons de confronter votre réalité aux points de vue de spécialistes et de faire le point, aussi, sur les contraintes et les spécificités du sommeil en crèche.

Bien dormir? Cela s'apprend en effet. Et la première étape est sans doute de dédramatiser les crises de fin de journée pour retrouver un sommeil apaisé et des nuits réparatrices.

**Esther Alder**, Conseillère administrative

### Programme de la soirée

- 19h** Accueil  
Introduction par **Esther Alder**
  - 19h30** Conférence du Dr Marie-Josèphe Challamel,  
pédiatre spécialiste du sommeil chez les enfants
  - 20h30** Table ronde avec Dr Cristina Exhenry, pédiatre, (HUG); Anne Spira,  
psychologue, (Guidance infantile); Séverine Emery-Martin, infirmière,  
Etat de Genève; Katharina Schindler Bagnoud, directrice, Ecole des parents
- Echanges avec le public



#### Renseignements :

Service de la petite enfance  
Avenue Dumas 24 - 1206 Genève  
022 418 81 00

#### En collaboration avec :



Fédération Genevoise  
des Institutions  
de la Petite Enfance