

## Le sommeil



A fortiori chez l'enfant, le sommeil est primordial car il a un rôle réparateur.

Il est également indispensable au développement et au maintien des fonctions d'apprentissage, de mémorisation et d'adaptation à des circonstances nouvelles.

Il joue un rôle-clé pour l'état de bien-être dans la journée.

1 séance de 2h environ pour aborder :

- le sommeil de l'enfant et ses particularités,
- comment accompagner son enfant à s'endormir,
- les questions autour des troubles du sommeil.

Atelier animé par une psychologue



## Contacts

Philippe Carbonne  
05 61 10 40 70 ou 06 70 79 99 48

carbonne.philippe@midipyrenees-sud.msa.fr

### Ariège et Haute-Garonne :

Laurence Guibal

06 76 28 09 76

laurence.guibal@codepepgv31.fr

Margaret Rouvillain

06 27 49 23 35

rouvillain.margaret@midipyrenees-sud.msa.fr

### Gers et Hautes-Pyrénées :

Alix Poncelet

06 27 88 49 01

poncelet.alix@midipyrenees-sud.msa.fr

Nathalie Lac-Bourdette

05 62 34 86 82 ou 06 27 49 23 50

lac-bourdette.nathalie@midipyrenees-sud.msa.fr

### Adresse ASEPT MPS

61 allée de Brienne  
31064 Toulouse cedex 9

[www.asept-mps.fr](http://www.asept-mps.fr)

## PROGRAMME DE PREVENTION pour les parents de jeunes enfants



Réalisation service communication MSA MPS - Crédit photos CCMSA

 **ASEPT MPS**  
Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires  
Midi-Pyrénées Sud



## La prévention des accidents domestiques

Les accidents domestiques représentent la première cause de décès chez les enfants. Pour savoir quelle est la conduite à tenir en cas d'accident, il est important d'identifier les risques domestiques qui entourent les enfants.

 3 séances d'1h30 environ.

Une partie théorique et une partie pratique à propos des conduites à tenir.

3 thèmes :

- les brûlures et les chutes
- les étouffements et les noyades
- les intoxications



Animations réalisées par une formatrice en prévention.



## L'éveil psychomoteur



Dès sa naissance, l'enfant sait faire plein de choses : voir, entendre, goûter, sentir, se mouvoir, et c'est durant les premières années de sa vie que le développement de ces capacités est le plus important. Mais chaque enfant est différent et son développement va s'accomplir selon une succession d'étapes incontournables avec un rythme qui lui est propre.

Des séances de 2h environ pour aborder :

- quelles sont les différentes étapes de l'éveil chez l'enfant ?
- l'importance du respect des rythmes,
- comment accompagner son enfant dans l'éveil de ses capacités.



Ateliers animés par une psychomotricienne

## L'alimentation du jeune enfant

L'alimentation de l'enfant est importante pour son développement psychologique, moteur, sa résistance et sa protection.

Elle garantit la santé des adultes de demain. Connaître les règles de base de l'équilibre alimentaire, c'est aider son enfant à acquérir de bonnes pratiques et de bons réflexes, dès son plus jeune âge.

1 séance de 2h environ.

4 thèmes :

- qu'est-ce que l'équilibre alimentaire ?
- les rythmes alimentaires
- de l'alimentation lactée à l'alimentation solide
- les difficultés rencontrées par les parents



Animations réalisées par une diététicienne diplômée d'état ou par une conseillère en nutrition.

