



**Le train du sommeil**

**Auteur :** PICHAVANT Mariane , Association LE CERCLE, 2012

**Thème :** rythmes de vie

**Support :** DVD+ livret

**Public :** parents ; professionnels

**Contenu :** DVD 26 min. ; 1 guide méthodologique 6 p.

**Nombre de participants :**

**Résumé :** Ce film documentaire, élaboré par le Collectif "Dormir, c'est grandir aussi", aborde les problématiques concernant le sommeil les plus fréquemment rencontrées par les parents de jeunes enfants (0-6 ans). Cet outil a pour objectif d'être un support de discussions avec les parents et éducateurs. Il permet de sensibiliser, d'informer et d'accompagner la réflexion, au travers de 10 chapitres, sur les signes de fatigue, les cycles du sommeil, les fonctions du sommeil, les conditions d'endormissement, les rythmes et les besoins de sommeil, la sieste... 4 bonus médicaux sont proposés portant sur la médicalisation du sommeil, la télévision et les médias, les événements de la vie quotidienne et les contes. 2 bonus d'animation concluent ce DVD intitulés Les moutons et Le rêve étoilé.

**Objectifs :**

- Aborder de façon simple et ludique tout ce qui tourne autour du sommeil (cycles, conditions d'endormissement, rythmes et rites du sommeil, les angoisses).
- Apporter simplement de manière ludique des éclairages et des informations

**Diffusion :** Ville de St Brieuc –Hôtel de Ville –Place du Général de Gaulle-BP2365- 622023 Saint-Brieuc Cedex 1

**Contact :** Service éducation de la ville de Saint Brieuc - Sylvestre Roth (Réussite éducative)

**Tél :** 02 96 62 54 00

**Prix :** Gratuit selon disponibilité