

# Maman, papa je n'arrive pas à dormir

Comment aider votre enfant / adolescent.e à mieux dormir ?



## **Dre Virginie Sterpenich**

Docteure en neurosciences à l'Université de Genève, nous expliquerons le rôle important du sommeil dans

**le développement du cerveau de nos enfants, les troubles du sommeil les plus fréquents et donnera des conseils pratiques pour y remédier.**

**Mercredi 15 mars  
à 19h30**

Ferme du Manoir  
Salle du Conseil communal  
Place du Château  
1260 Nyon

**Votre enfant :**

- a du mal à s'endormir ?
- se réveille souvent ?
- bouge, parle ou pleure la nuit ?
- fait des cauchemars ?
- est souvent fatigué ?

**Conférence gratuite organisée par  
le Quart-Parents du Conseil  
d'établissement de Nyon-Prangins  
suivie par un apéro**

[qp.nyon.prangins@gmail.com](mailto:qp.nyon.prangins@gmail.com)