



« DORMIR POUR APPRENDRE »



**Stéphanie MAZZA, Enseignante Chercheure**  
Laboratoire RESHAP Université de Lyon  
CSEN groupe « Bien-être à l'école »

L'école à l'écoute des besoins fondamentaux de l'enfant. Une priorité nationale et interministérielle.

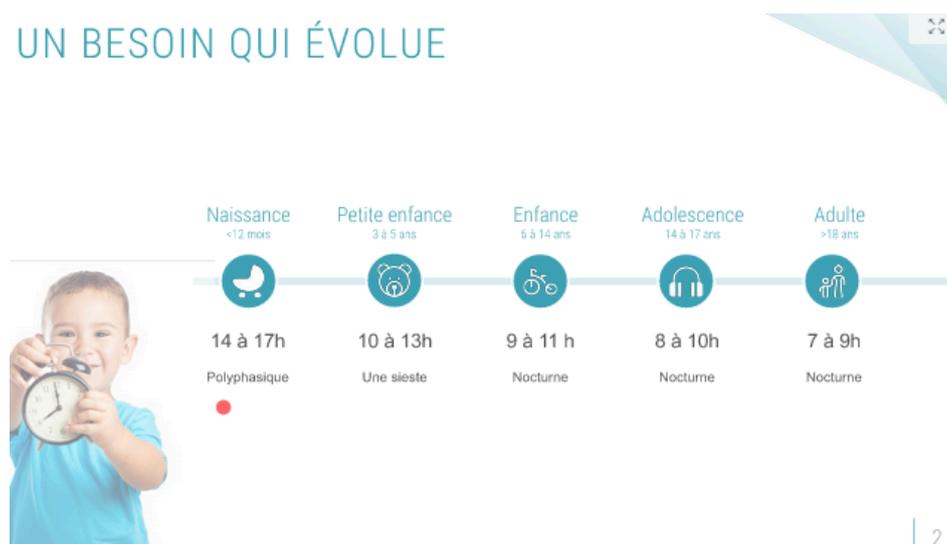
Prendre en compte le temps du développement de l'enfant pour favoriser les apprentissages.

« L'école doit cultiver dès le plus jeune âge le plaisir d'apprendre et pour pouvoir bien apprendre, il faut être bien dans son corps, bien dans sa tête. L'école doit respecter les besoins fondamentaux des enfants. »

Les dernières recherches et la pandémie que nous traversons ont démontré l'importance vitale du sommeil. Nous avons besoin de dormir pour vivre. Le manque de sommeil est un risque majeur pour la santé.

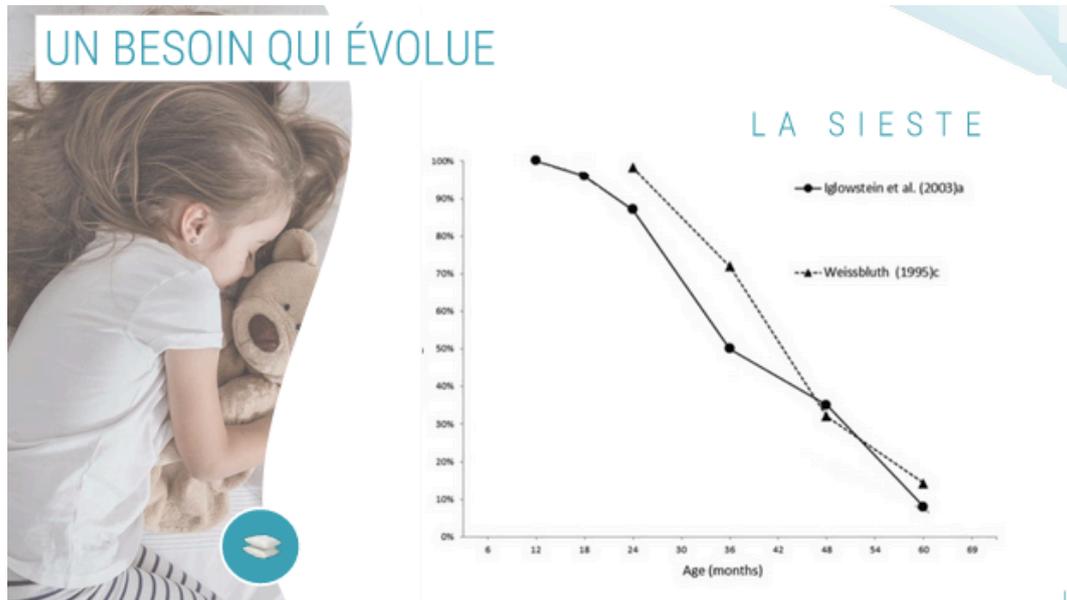
• Un besoin qui évolue tout au long de la vie

UN BESOIN QUI ÉVOLUE



Lors de la Petite enfance, de 3 à 5 ans, un enfant a **besoin de 10 à 13 heures de sommeil sur un cycle de 24 heures**. Quand il entre à l'école maternelle, nous devons continuer de raisonner en « cycle de sommeil sur 24 heures ». Le besoin de sommeil diurne est encore très prégnant. Au cours des trois années à l'école maternelle : effacement progressif de la sieste qui évolue au cas par cas. Nous sommes programmés pour dormir la nuit et le début de l'après-midi (lié notamment à la baisse de la température interne). Même adulte, nous gardons un « marqueur physiologique de sieste ».

- L'année charnière de la moyenne section



A l'âge de la moyenne section, les études montrent qu'il y a encore une **proportion importante** d'enfants qui ont ce besoin de sieste, 40% enfants à 4 ans qui en ont encore besoin (besoin encore bien réel pour certains enfants à 5 ans). Il faut comprendre que si nous ne permettons pas ce temps de sieste diurne aux enfants qui en ont besoin, cela **entraîne des conséquences sur la qualité de l'apprentissage, sur son développement et sur son temps de sommeil nocturne.**

Contrairement aux idées reçues, un enfant qui a un besoin de sieste à qui on empêche de faire la sieste, **peut entraver son sommeil nocturne car cet enfant sera trop fatigué, trop dans l'hyper activité et n'arrivera pas à gérer ses émotions. Le sommeil est donc un besoin fondamental et est un véritable enjeu pour les apprentissages** (Idem à 5 ans).

L'école doit **en avoir conscience et doit observer les besoins de chaque enfant**, et répondre à **chacun** en fonction de ses besoins. Nous percevons dès lors qu'imposer une date d'arrêt de la sieste (en Janvier comme dans beaucoup d'écoles « par tradition » ou en fonction de la classe d'âge ; « plus de sieste en MS ») n'a pas de sens.

Ainsi pour ces enfants qui n'ont pas atteint leur besoin physiologique de sommeil de nuit, le sommeil diurne est une nécessité, un simple temps calme ne suffit pas.

- Le sommeil c'est quoi ?

Un cycle de sommeil : **90 mn**

**Alternance phases de sommeil lent léger/lent profond/paradoxal.**

Quand nous dormons dans un environnement bruyant, et que nous sommes réveillés, **nous recommençons au début du cycle**, ce qui explique que certaines personnes n'arrivent jamais au stade de sommeil profond réparateur

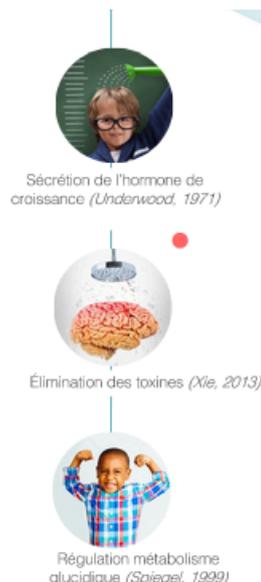
Dans la nuit nous alternons ainsi plusieurs cycles de sommeil.

**Sieste : peut durer chez le jeune enfant 1 cycle complet 90 mn**

## • Dormir pourquoi ?



### DORMIR, MAIS POURQUOI?



Dormir pour grandir. Le sommeil permet non seulement de récupérer mais aussi de « nettoyer » le cerveau et de favoriser la sécrétion de l'hormone de croissance.

### Dormir :

- pour favoriser la maturation cérébrale (jusqu'à 25 ans) : cette maturation du cerveau se fait pendant le sommeil et notamment, **pendant le sommeil profond** ! Le manque de sommeil, la privation de sommeil ont des conséquences néfastes directes sur la santé : troubles de l'attention, difficulté à gérer ses émotions, troubles du comportement etc.
- pour éliminer les toxines et réguler son métabolisme. Liens très forts entre diabète de type 2 et manque de sommeil
- pour préparer et stimuler le système immunitaire : les récentes recherches ont montré l'importance du sommeil pour réguler le système immunitaire. L'efficacité vaccinale sera renforcée si nous dormons bien et longtemps juste après la vaccination.
- pour développer les performances scolaires et académiques. Le temps de sommeil à 3 ans est prédictif de la réussite dans les apprentissages.

Des études désormais très documentées sur le sujet.

### DORMIR, POUR APPRENDRE

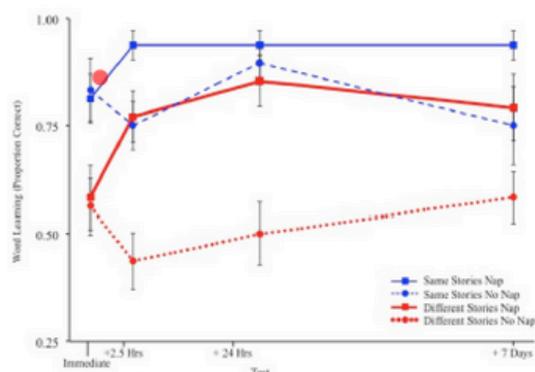


FIGURE 2 | Word learning results from Williams and Horst (2014).



- ✓ **Etude canadienne** : ont suivi des cohortes de naissance, évolution de leur sommeil / perfs aca
- Dans ces cohortes : 4 profils de dormeurs
- A : dorment **suffisamment et de manière constante** pendant les 6 premières années vie
  - B : ceux stables **mais une heure en moins**
  - C : ceux qui sont **en privation** de sommeil

→ B : Ceux qui ont sommeil de courte durée et instable : **3 fois plus de risques** d'avoir des difficultés de vocabulaire et de compréhension

→ C : Les enfants en manque/privation de sommeil : multiplie par **3 les difficultés ainsi que le contrôle des émotions**

Au niveau des performances cognitives : les enfants en privation de sommeil n'arrivent pas à gérer leurs émotions et sont dans l'hyperactivité

*Remarque de S.Mazza : très forte confusion entre les TDHA et les troubles/privations de sommeil de l'enfant.* (Pour rappel un enfant d'âge maternelle doit pouvoir bénéficier d'à minima 10 H de sommeil / jour)

#### ✓ **Etude au Japon : sieste chez enfants de 5-7 ans**

Les enfants qui ont pu dormir : ont des résultats bien meilleurs

Enfant qui a pas dormi = pas disponible pour apprendre

### **Le sommeil après les apprentissages permet de stabiliser/ de consolider ce qui a été appris**

→ **Des études très documentées sur lecture albums** (3 histoires) **avant sieste** en maternelle

Résultats :

Les enfants qui ont dormi, **ont consolidé ce qu'ils ont appris** et ont des perfs stables **jusqu'à 7 jours pour ceux qui font la sieste régulièrement.**

### **Le temps de la sieste : un « booster » de performances**

→ **Autre recherche** : une équipe de chercheurs a proposé une situation avec des puzzles et des pièces qui ne marchent pas à deux groupes d'enfants (premier groupe avec sieste ; deuxième groupe sans sieste)

Résultats :

Ceux qui ont dormi : sont en capacité de dire « *je me rends compte que ce que tu me fais faire ne va pas...* ». Ils sont en capacité de verbaliser cette situation étrange : ils vont essayer mais vont vite comprendre qu'il y a un « piège », ils ont un **raisonnement très actif.**

Ceux qui n'ont pas dormi : vont s'énerver et **perdre confiance en eux, constat dans ce groupe d'une altération du raisonnement.**

## APPRENDRE, A DORMIR



### Importance du rôle de l'école pour apprendre à (bien) dormir.

- Dans le cadre de L'école promotrice de santé : le sommeil est une matière qui doit être apprise à l'école
- **Expérimentation Lyon** : apprendre à bien dormir

Parti pris : passer par les enfants (et non s'en tenir uniquement à des conférences avec les parents car ceux qui viennent sont souvent ceux déjà convaincus...)

Mise en place d'un programme pédagogique

**Objectif** : expliciter de manière ludique avec dispositif expérimental, apprendre à dormir avec plaisir, leur donner envie de dormir

Co-construction d'une mallette pédagogique pour les enfants de cycle 3 : MEMETONPYJ

Petit dessin animé qui explique les objectifs à venir.

Prises de mesures objectives par l'intermédiaire d'une montre à porter pendant un mois sur une année par les enfants

Au début de l'expérimentation : beaucoup enfants dormaient en deçà des recommandations pédiatriques. Le travail engagé sur une année a montré un bénéfice de sommeil : les enfants qui dormaient le moins ont parfois gagné 1h30 de sommeil / nuit.

→ **Constats** : un développement, une amélioration très nette de l'attention soutenue, de la concentration en classe.

- **CSEN** Mieux dormir pour mieux apprendre  
**GT11 Bien-être des élèves**  
**Synthèse des travaux et des recherches**

Expliquer dès la maternelle qu'on ne dort pas parce qu'on est petit, on dort parce qu'on veut grandir !

- ✓ Nécessité de former les enseignants, les jeunes, les ATSEMS : le temps de la sieste concerne l'ensemble de l'équipe pédagogique

Développer une politique favorable pour mieux comprendre l'importance du sommeil. Il est nécessaire de réhabiliter la sieste, de remettre la sieste au cœur des préoccupations pédagogiques. Dormir est essentiel pour apprendre.

# QUELS LEVIERS EN REPONSE AUX BESOINS DE SOMMEIL DE L'ENFANT A L'ECOLE MATERNELLE ?

Stéphanie GREUSARD chargée de mission maternelle-petite enfance INSPE LYON

Se réinterroger sur les questions de sommeil et de sieste au sein des écoles : une préoccupation au cœur du **programme de l'école maternelle consolidé 2021** : **nécessité de respecter les besoins de l'enfant et notamment le besoin de repos.**

- **Un postulat de départ** : une question qui appartient à l'ensemble des professionnels de la petite enfance que sont les enseignants, les ATSEM sur les temps de classe/périscolaire.
- **Une mission** : **accompagner les enfants à comprendre le fonctionnement de leur organisme notamment leur besoin de sommeil et leur permettre d'éprouver la sieste comme un moment de plaisir pour mieux grandir et apprendre**
- **Proposition d'une méthodologie** qui permettrait d'entrer dans cette réflexion
  1. Un temps de formation commun PE / ATSEM
  2. Un état des lieux des pratiques de l'établissement (temps méridien, et am en équipe ATSEM/PE) 1h30  
→ Traduire ce que l'on fait au quotidien
  3. Une analyse des besoins de l'enfant
  4. Une formulation d'objectifs partagés
  5. Mise en place de pistes de travail concrètes afin de favoriser la prise en compte des besoins de l'E

## 1/ Un temps de formation commun ATSEM-PE avec un apport de contenus sur le sommeil

- Accéder à des **apports actualisés** au regard de la recherche
- Faire **avancer les représentations**

## 2/ Faire un état des lieux des pratiques de l'établissement (temps méridien et après-midi) en équipe ATSEM/PE

A chaque école son fonctionnement

- **échanger sur les pratiques relatives** au coucher, à l'endormissement, au réveil...aux activités et apprentissages proposés eu retour en classe
- **se découvrir mutuellement** entre ATSEM et PE : quelles pratiques professionnelles et quels sens derrière celles ci ?
- **accepter de traduire ces priorités** devant ses collègues
- **croiser les regards et les points de vue** en se recentrant sur le besoin des enfants, de chaque enfant

### 3/ Une analyse des besoins de l'enfant

#### Observations de Stéphanie Mazza, Chargée de mission à l'INSPE :

- des temps de récréations longs, trop longs sur ce temps méridien pour les PS
- beaucoup de rotations de personnels sur l'accompagnement des couchers, des animateurs
- des enfants qui ont déjeuné tôt et qui sont cependant couchés tard
- des enfants réveillés en plein cycle de sommeil car « c'est l'heure »
- des enfants de GS qui s'endorment sur les tables
- des enfants placés face à des apprentissages complexes en début d'après midi alors qu'ils sont en phase de vigilance basse
- des enfants que l'on trouve très peu attentifs, peu concentrés

Prendre du temps en début d'année scolaire pour observer le sommeil et identifier les besoins de sommeil de chaque enfant (en équipe : ATSEM/PE).

### 4/ La formulation d'objectifs partagés :

#### **« La démarche des petits pas »**

Se centrer sur un objectif. Il ne s'agit pas de tout « révolutionner » mais de réfléchir ensemble, d'échanger, de lutter contre les représentations, d'être convaincus de ce besoin de sommeil ; d'accepter que certains enfants en aient besoin plus que d'autres et quelque soit leur classe d'âge.

Quelques exemples : coucher tous les enfants qui en ont besoin ; « une école silencieuse en début d'après-midi », faire de la sieste un moment de plaisir, proposer des activités peu « impactantes » au niveau cognitif en début d'après-midi.

### 5/ Mise en place de pistes de travail concrètes afin de favoriser la prise en compte des besoins des élèves en partant d'une problématique à résoudre en équipes d'école :

- une école endormie en début d'après-midi
- APC endormissement
- Sacs à sommeil
- Une semaine de sommeil à la rentrée
- Des ateliers partagés parents/enfants
- Des séances pédagogiques (Jour/nuit, pourquoi on dort)
- Distinction du retour au calme, de la préparation au coucher et des rituels d'endormissement
- Ritualisation du coucher et de l'endormissement : timers, temps de respiration
- Réorganisation des services des atsem l'après-midi et du fonctionnement des classes de l'après-midi

[https://podeduc.apps.education.fr/video/1927-mater\\_sommeilmp4/dfe7b4b56ae3d280d265dd5771df951a586ab9a759fe251a86b23c58d41de49a/](https://podeduc.apps.education.fr/video/1927-mater_sommeilmp4/dfe7b4b56ae3d280d265dd5771df951a586ab9a759fe251a86b23c58d41de49a/)

*La mission maternelle reste à votre disposition pour toutes questions e/ou accompagnement d'équipes. En vous remerciant pour votre précieuse collaboration.*