



POUR BIEN **GRANDIR** ET BIEN **APPRENDRE**

Veille à ton sommeil



Un projet d'école

Un projet en classe



@UCBL.droits réservés

Un document élaboré par la Mission Maternelle 21



Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
de Côte-d'Or



Université Claude Bernard Lyon 1



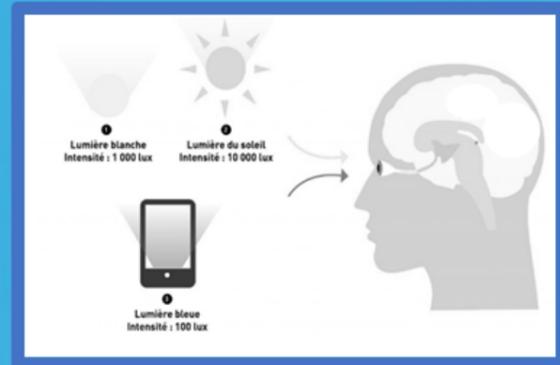
Académie de Dijon *Audacieuse* et **ENGAGÉE**

Apports théoriques à destination des équipes éducatives

En chef d'orchestre, notre horloge biologique interne régule l'ensemble de nos rythmes :

Jour forte luminosité : Mon œil reçoit la lumière, mes noyaux supra-chiasmatisques sont activés, de la sérotonine est stockée. Je suis éveillé.

Nuit faible luminosité : Mon œil reçoit une lumière faible ou pas de lumière. Mes noyaux supra-chiasmatisques ne sont plus actifs. La sérotonine est transformée en mélatonine. Je m'endors.



Attention, les écrans émettent une lumière bleue équivalente à la lumière du jour. Si je regarde un écran le soir (téléphone, tablette, télé) mon cerveau reçoit une information comme quoi il fait jour et notre horloge se décale.

Rôles du sommeil

Fonctions globales

- Restauration et réparation du corps
- Croissance et développement
- Production et équilibre hormonaux
- Équilibre nutritionnel et pondéral
- Défense immunitaire
- Nettoyage du cerveau

Fonctions cérébrales et cognitives

- Nettoyage du cerveau
- Renforcement des apprentissages
- Capacités d'attention et de mémorisation accrues
- Maintien de la vigilance et de l'attention
- Régulation des émotions

Conséquences du manque de sommeil

Le manque de sommeil entraîne, une fatigue, une somnolence, une baisse de la vigilance qui impactent les apprentissages (baisse de l'attention et de la mémorisation).

Le manque de sommeil entraîne également des conséquences sur la santé : troubles de la croissance, risques de surpoids, baisse des défenses immunitaires, troubles de l'humeur et du comportement.

Les écrans

Effets positifs : Accès à de nouvelles idées, informations, à la culture. Participation à des communautés. Contact avec famille éloignée. Augmente la cognition (performances attentionnelles, perception visuelle)

Effets négatifs : Manque d'activité physique. Mauvaise hygiène alimentaire. Contenus non adaptés. Affecte le sommeil.

Temps passé en moyenne devant écrans 2 ans : 56 minutes/jour 3 ans ½ : 1h20/jour 5 ans ½ : 1h34/jour Réduit les activités permettant le développement cognitif, le langage, le bien-être et l'équilibre, le comportement, la santé et le sommeil.

Les besoins en sommeil de l'enfant entre 3 et 6 ans
10 à 13h de sommeil

La sieste est également une opportunité pour mieux apprendre.

Quelques conseils :

- Pas de récréation après la sieste, l'éviter avant.
- Proposer la sieste en tout début d'après-midi.
- Permettre aux enfants de dormir un cycle de sommeil (environ 90 minutes)
- Le réveil doit être progressif et échelonné.
- Être souple, s'adapter à la diversité des besoins.
- Le silence est important dans la salle de sieste, l'obscurité n'est pas nécessaire.
- Les signes du sommeil: difficulté de concentration, endormissement ou somnolence, agitation, irritabilité et impatience, chutes (l'observation de ces signaux permet de mieux accompagner la transition vers l'arrêt de la sieste chez chaque enfant.



@UCBL.droits réservés

Document à consulter

LA SIESTE : COMMENT ACCOMPAGNER SON ÉVOLUTION EN MATERNELLE ?

Capsules vidéos :

"Stéphanie, Amandine... Dites-nous les chercheurs Pour bien grandir et bien apprendre, veille à ton sommeil !"

Un document élaboré par la Mission Maternelle 21

Co-éducation sur le sommeil

Lettre aux élus - Veille à ton sommeil

« Apprendre à bien dormir, pour bien grandir et bien apprendre »

- Réfléchir collectivement sur le sommeil de l'enfant sur les temps scolaires et périscolaires
- Proposer d'associer les agents spécialisés en école maternelle de collectivité territoriale à une formation pluri-catégorielle.



@UCBL.droits réservés

ATSEM / Périscolaire

- Échanger et informer les atsem et les agents du périscolaire sur les connaissances et bienfaits du sommeil. Les inviter à un conseil des maîtres.
- Insister auprès d'eux sur leur implication dans le projet
- Quelques recommandations: sieste tout de suite après le repas, pas besoin d'obscurité totale dans la salle de sieste, permettre aux enfants de dormir un cycle de sommeil (environ 90 minutes), pas de récréation après la sieste.
- Identifier les besoins en sommeil des élèves en partenariat avec les parents: les siesteurs/les reposeurs. Réajuster à chaque période afin de ne pas laisser au dortoir un enfant qui n'en a plus besoin.

Les parents

- Organiser des cafés parents avec des temps d'échanges et d'information sur le sommeil
- Les associer à l'identification des besoins en sommeil de leur enfant

Document à consulter

"Dormir, apprendre : grandir ensemble"
Mieux comprendre l'importance de la sieste et accompagner son évolution à l'école et à la maison
CSEN

Connaissances à destination des élèves

Signes précurseurs du sommeil

L'enfant a froid, il a des frissons. Il a parfois les yeux qui piquent. L'enfant bâille. Il peut être grognon ou excité.



Le petit train du sommeil

Le sommeil est organisé en plusieurs phases qui constituent un cycle : endormissement, sommeil lent léger, sommeil lent profond, sommeil paradoxal.
La sieste correspond à un cycle de sommeil.

Les bienfaits du sommeil

Bien dormir permet de bien se concentrer et de bien apprendre, d'être en forme et en bonne santé, d'être de bonne humeur, de bien grandir, de nettoyer son cerveau.

Les éléments perturbateurs du sommeil

Les écrans émettent une lumière bleue équivalente à la lumière du jour. Si l'enfant regarde un écran le soir (téléphone, tablette, télé), son cerveau reçoit une information comme quoi il fait jour.
Les activités qui excitent trop le soir, les aliments sucrés sont à éviter.

Les méfaits du manque de sommeil

Le manque de sommeil engendre la mauvaise humeur, parfois l'anxiété et perturbe l'attention. L'enfant peut avoir du mal à réguler ses émotions. Il apprend plus difficilement. Sa croissance et sa santé peuvent être perturbées.

Exemple de restitution de projet de classe

Ecole d'Izeure, circonscription de Dijon Sud

Affiches Balises 3-6-9-12

Affiche 4 temps sans écran

Un document élaboré par la Mission Maternelle 21



Pour construire un projet pédagogique autour de la sieste, vous pouvez vous appuyer sur [la grille diagnostique suivante](#).

Aménager et décorer la salle de sieste

Penser les espaces afin qu'ils soient agréables et accueillants.

Proposer des activités plastiques en vue de décorer les espaces dédiés à la sieste
Ne pas mettre les enfants dans l'obscurité totale

Carte mentale : aménager le dortoir pour s'y sentir bien.

Aménager l'emploi du temps

Mener une réflexion avec l'ensemble de l'équipe pédagogique pour proposer un temps de sieste le plus tôt possible en début d'après-midi.

Proposer un réveil échelonné qui tienne compte des besoins de chacun (cycle de sommeil plus ou moins long)

Ne pas proposer de récréation après la sieste

Définir les rituels de la sieste

Installer des rituels avant le coucher de la sieste.

- Passer aux toilettes
- Préparer son doudou, sa tétine

Au choix

- Chanter des berceuses ou réciter des comptines
- Lire une histoire
- Partager un temps de relaxation

Jouer dans un espace de jeu de faire semblant

Proposer un espace de jeu « Les poupées, les doudous font la sieste » .

Installer cet espace avec le matériel nécessaire au jeu : poupées, pyjamas, turbulettes, couettes/couvertures, doudous, tétines, veilleuses, boîtes à musique.

Laisser les enfants créer leur propre scénario.



Découvrir des albums et des documentaires sur le sommeil

Présenter des albums qui traitent de la thématique du sommeil. Privilégier les livres qui exposent un regard positif sur le sommeil et éviter dans un premier temps les livres qui abordent les thématiques de la peur du noir, des cauchemars.

bibliographie non exhaustive
podcast Toudou

Présenter des connaissances

Prévoir des séances spécifiques sur le train du sommeil