

Le sommeil, un enjeu fondamental dans l'éducation



Mélaïne Descamps-Bal
Psychologue de l'Education nationale

Du cerveau à la pratique?

Conclusion: L'importance du sommeil dans les apprentissages

Le sommeil fait partie intégrante de notre algorithme d'apprentissage

Il intervient dans la **consolidation** des apprentissages: une période de sommeil, même courte, améliore

- la mémoire déclarative
- L'automatisation des activités procédurales
- la découverte de régularités (*insight*)

Durant le sommeil, notre cerveau rejoue (parfois à vitesse accélérée) les décharges neuronales éprouvées pendant la veille.

Conséquences dans le domaine éducatif:

- (1) **Améliorer la durée et la qualité du sommeil** peut être une intervention très efficace, notamment pour les enfants avec troubles de l'attention
- (2) Pour un bénéfice maximal, il semble que le sommeil doive survenir dans les heures qui suivent l'apprentissage.
- (3) La consolidation est particulièrement importante pour les informations que nous avons besoin d'apprendre.
- (4) il faut **distribuer l'apprentissage** : tous les jours!
- (5) Et laisser dormir les adolescents dont les cycles de sommeil sont décalés.



A quoi sert le sommeil?

- Bien dormir est lié au bien-être, à la santé, et à un bon apprentissage, ceci à tout âge.
- Un sommeil insuffisant, ou de qualité insuffisante, ou des temps de sommeil irréguliers affectent la santé, le comportement, les capacités cognitives et socio-émotionnelles, avec des implications pour le développement et le bien-être des enfants et la santé et le bien-être des plus âgés.

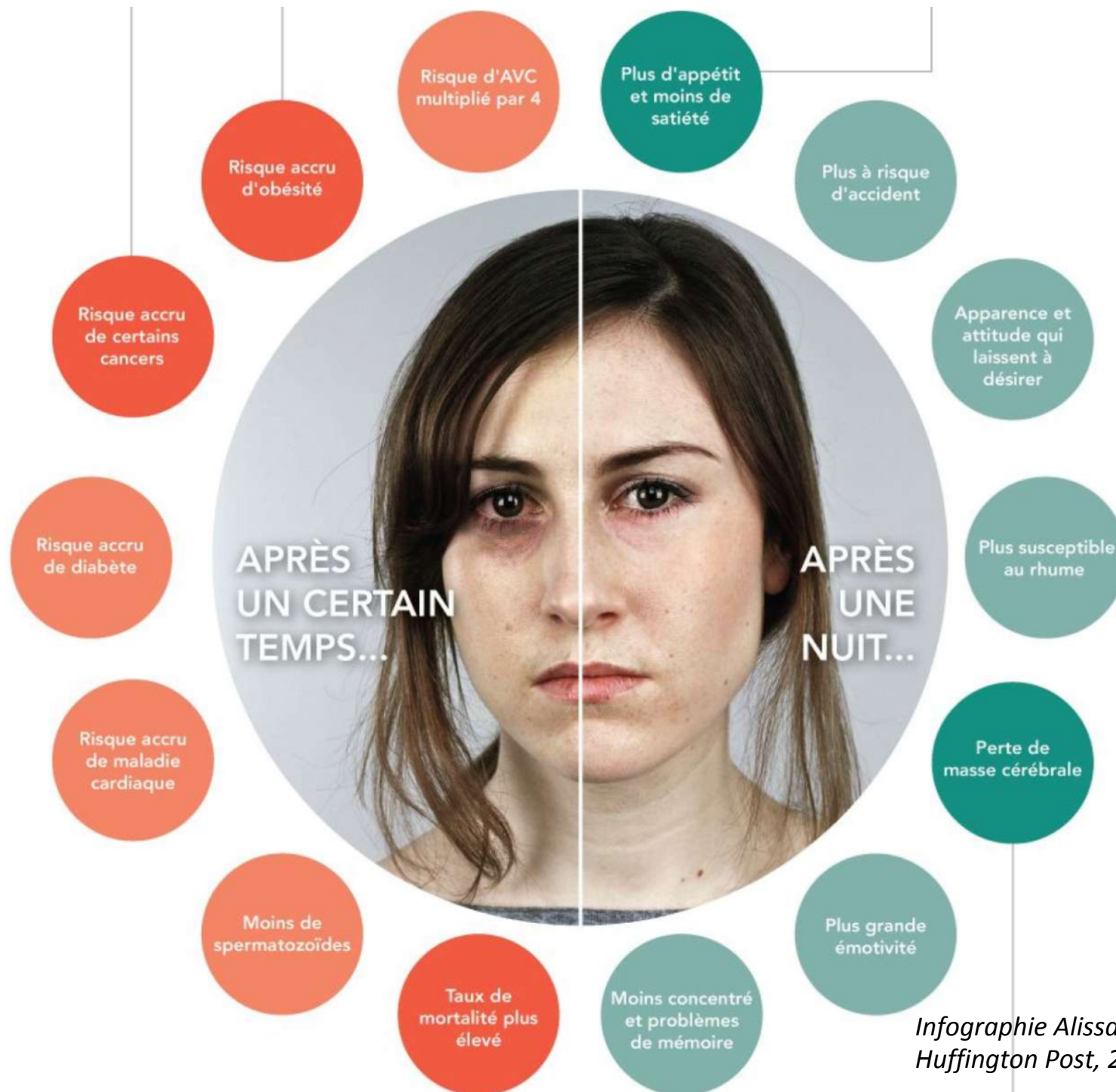
Les effets du manque de sommeil



A word cloud illustrating the effects of sleep deprivation. The central and largest word is "Problèmes" in red. Other prominent words include "démotivation" (purple), "dysrégulation" (purple), "irritabilité" (purple), "maladies" (blue), "accidents" (small purple), "migraines" (small purple), "humeur" (small purple), "oublis" (purple), "dépression" (purple), "émotivité" (small red), "erreurs" (small purple), "inattention" (purple), "hyperactivité" (red), and "inflammation" (red). The words are arranged in a circular pattern around the central word.

Problèmes

démotivation
dysrégulation
irritabilité
maladies
accidents
migraines
humeur
oublis
dépression
émotivité
erreurs
inattention
hyperactivité
inflammation



*Infographie Alissa Scheller,
Huffington Post, 2014*

Des constatations préoccupantes

Les Français dorment de moins en moins. C'est ce que révèle une étude de Santé publique France publiée ce mardi. Pour la première fois depuis 15 ans, notre temps de sommeil passe sous la barre des 7 heures minimales recommandées. Il est de 6h34 en semaine, 7h12 le week-end.

LES ENFANTS DORMENT DE MOINS EN MOINS



En 15 ans, les enfants de 5 à 6 ans ont perdu en moyenne jusqu'à 20 minutes de sommeil par nuit selon une étude. Pour les moins de 18 ans la perte de repos s'étend même jusqu'à 1 heure sur 100 ans. Les enfants ont besoin de dormir 10h33 par nuit à 5 ans, 10h30 à 8 ans et 10h à 10 ans.

RTL
AMBIÉ

[https://
presse.mgen.fr/
enquete-sur-le-
sommeil-des-francais-
en-2020/](https://presse.mgen.fr/enquete-sur-le-sommeil-des-francais-en-2020/)

<https://www.francebleu.fr/infos/sante-sciences/les-francais-dorment-peu-moins-de-7-heures-par-nuit-1552368196>

<https://www.rtl.fr/actu/sante/les-enfants-francais-dorment-de-moins-en-moins-7790105037>

- Un temps de sommeil insuffisant et pas assez régulier chez les enfants
- Des interactions fréquentes entre les troubles du sommeil parents/ enfants dans les foyers
- Une présence excessive d'écrans décidément délétère pour le sommeil de l'enfant

- L'aide à la parentalité : le facteur clef pour un bon sommeil des enfants
- Les parents bien informés sur le sommeil y accordent plus d'importance et dorment mieux
- Accompagner les parents et les considérer comme des partenaires
- Tenir compte du « berceau culturel » de l'enfant et de ses parents

La fatigue des jeunes interrogés* :

12%
n'ont pas un sommeil
reposant

23%

luttent contre l'envie de
dormir ou s'endorment en
cours

10%

ne se sentent pas en
forme et énergique
dans la journée

pour 30%
se lever le matin est
extrêmement difficile

58%
ont du mal à se lever le matin

23%
se sentent irritables
dans la journée

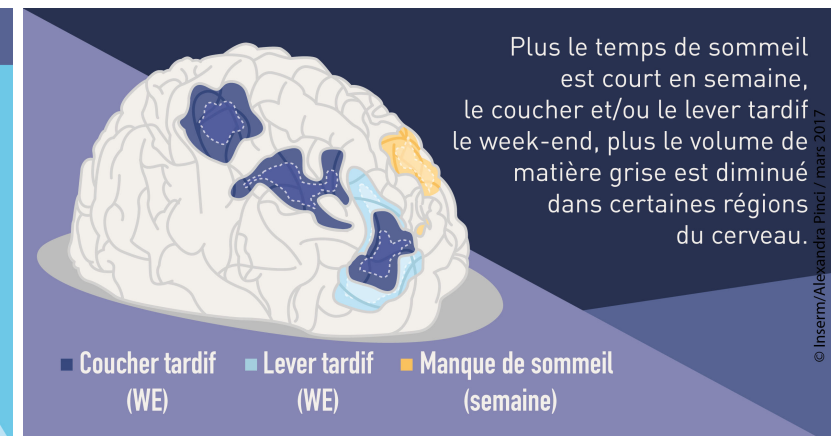
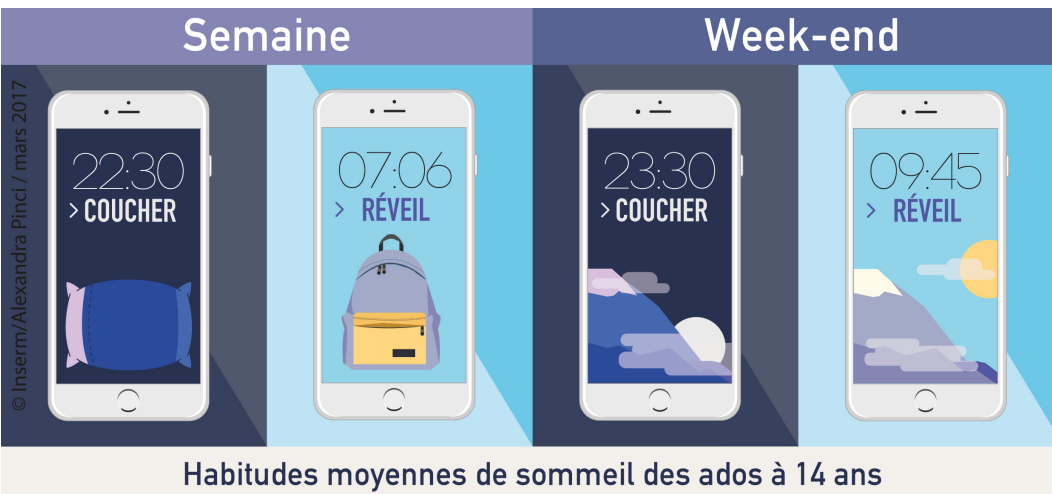


* : plusieurs réponses possibles



<https://presse.inserm.fr/le-manque-de-sommeil-altere-le-cerveau-des-ados/27478/>

MANQUE DE CONCENTRATION	MANQUE D'ATTENTION	DIFFICULTÉ À RÉALISER DES TÂCHES SIMULTANÉES	MAUVAISES NOTES



Causes du manque de sommeil

- **Biologiques:** chronotype, maladies...
- **Environnement:** chambre, bruit, lumière, chaleur, écrans, rituels du coucher, habitudes familiales et sociales
- **Système éducatif:** horaires de cours trop précoces pour les adolescents, trop de temps pris pour les devoirs le soir, rythmes scolaires inadaptés.
- **Comportement individuel:** irrégularité des rythmes de vie, repas trop copieux et activités trop intenses le soir, consommations d'excitants, écrans le soir et la nuit.

Un manque de sommeil souvent sournois et contraint

- Heures de sommeil tardives dues aux rythmes de travail des familles et horaires précoces de dépôt à l'école
- Organisation de la famille inadéquate
- Conditions de vie qui empêchent un endormissement et un sommeil serein avec surconsommation d'écrans et manque d'activités physiques
- Non surveillance le soir et la nuit: activités nocturnes
- Sommeil non réparateur
- De façon générale, désintérêt à ce sujet...

Pour les adolescents, plaider pour un début de matinée plus tardif



The Association Between School Start Time and Sleep Duration, Sustained Attention, and Academic Performance. Alfonsi & al., 2022

L'adolescence

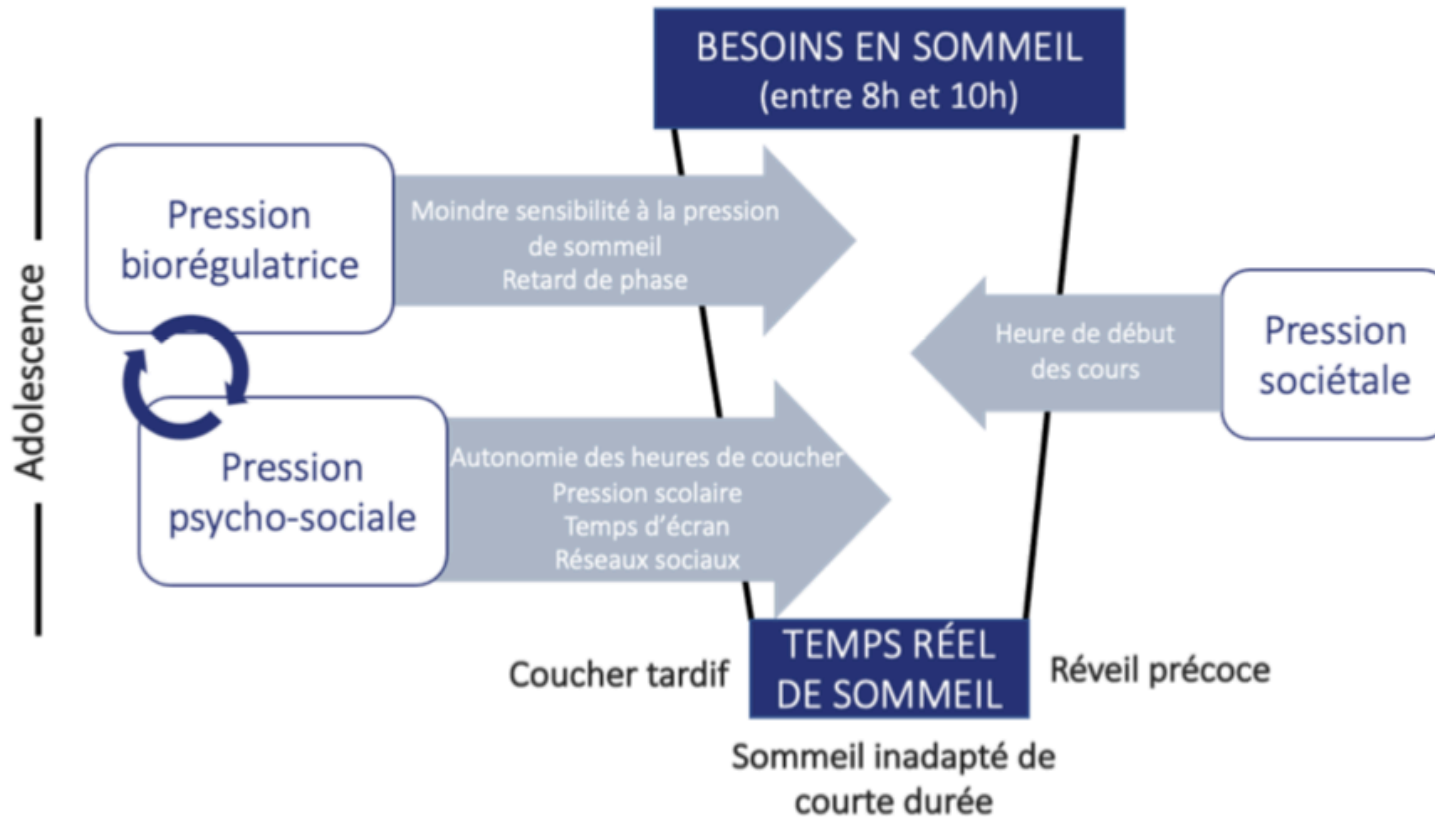


Figure 3. Le modèle « Perfect Storm » ou « tempête parfaite » (traduction en français de la figure de Carskadon (2011))

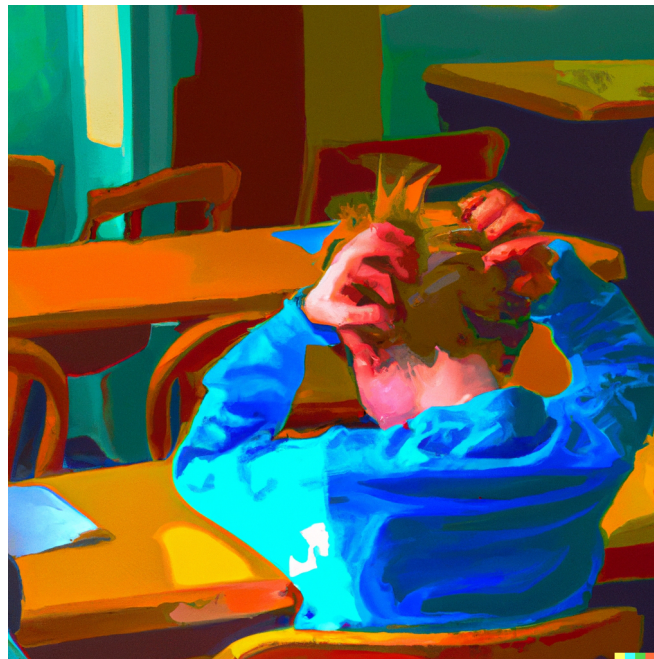
CSEN, *Mieux dormir pour mieux apprendre, synthèse de la recherche et recommandations*, mars 2022

Peut-on donner à un élève du primaire des devoirs à faire à la maison ?

Vérifié le 13 décembre 2021 - Direction de l'information légale et administrative (Premier ministre)

Oui. Toutefois, un enseignant ne peut pas donner à ses élèves un travail écrit à faire en dehors de la classe.

Les devoirs à faire à la maison peuvent être un travail oral (lecture ou recherche par exemple) ou des leçons à apprendre.



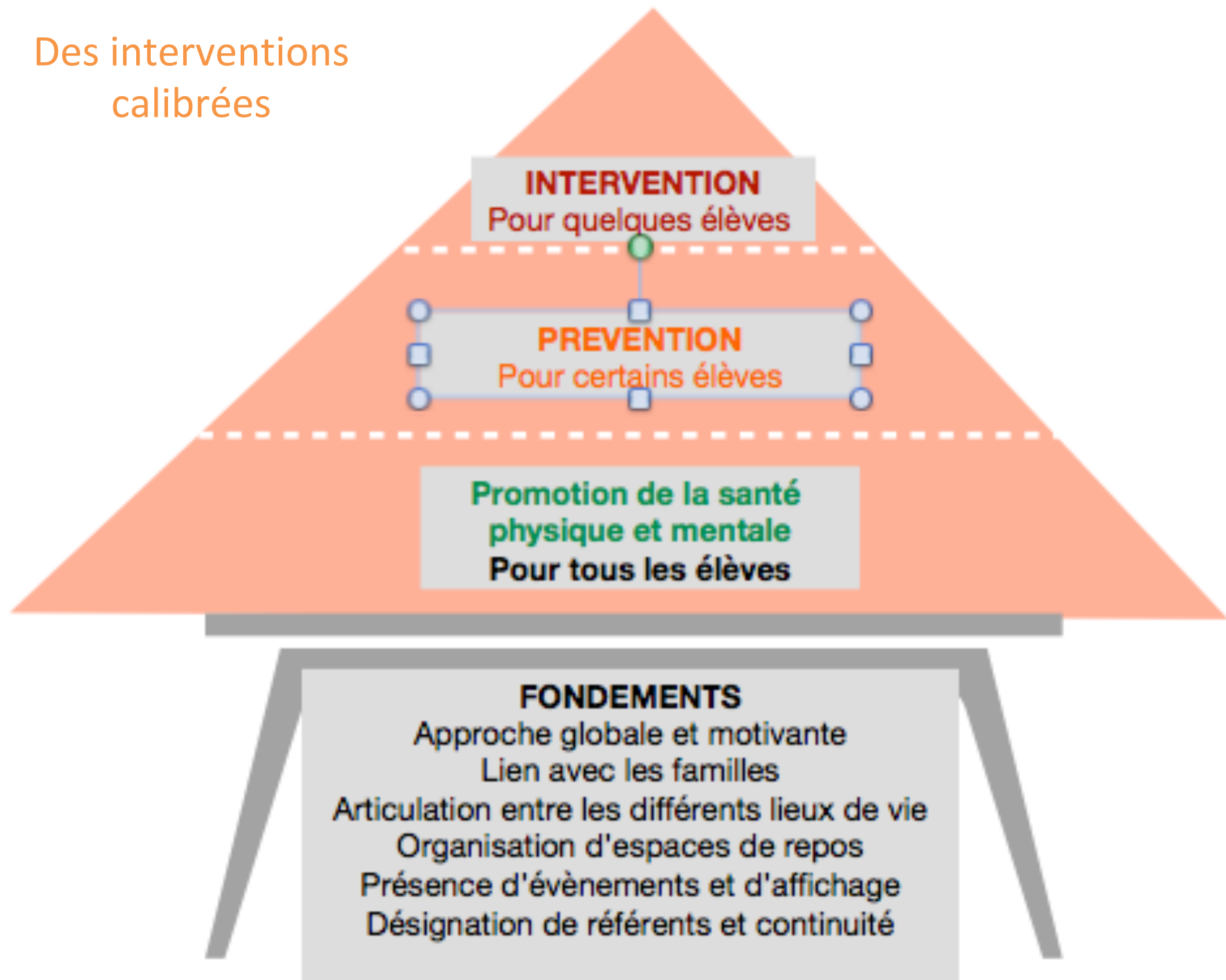
<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F21842>

Alors que pouvons-nous faire?

- L'éducation au sommeil fonctionne...quand elle existe...mais demande de la structuration et de la constance.
- Une meilleure connaissance sur le sujet se traduit peu efficacement par des améliorations dans les habitudes de sommeil s'il n'y a pas d'actions proposées et un accompagnement au long terme.

Sleep Health Promotion Interventions and Their Effectiveness: An Umbrella Review, Albakri & al, 2021
Education in children's sleep hygiene: which approaches are effective? A systematic review. Halal & Nunes, 2014.

Des interventions calibrées



L'éducation au sommeil: une approche globale et positive

- Un travail d'équipe
- S'appuyer sur l'existant et en faire le bilan régulièrement
- Des partenariats à établir
- Des ressources à solliciter
- Une continuité à assurer
- Le but est que les élèves s'emparent du sujet et construisent leurs propres façons de faire.

CONSEIL NATIONAL DE LA REFONDATION : NOTRE ÉCOLE, FAISONS-LA ENSEMBLE

Dans le cadre des travaux du Conseil national de la refondation et de la démarche nouvelle de concertation qu'il porte, il est désormais indispensable de faire émerger, au niveau local, des initiatives de nature à améliorer la réussite et le bien-être des élèves, et à réduire les inégalités scolaires.

<https://eduscol.education.fr/3595/notre-ecole-faisons-la-ensemble>

Notre école, faisons-la ensemble



Faire émerger dans le cadre de concertations locales des initiatives nouvelles de nature à améliorer la réussite, le bien-être des élèves et à réduire les inégalités, tel est l'objectif de la démarche pour « faire notre école ensemble ».

Mis à jour : novembre 2022



« Notre école, faisons-la ensemble », c'est :

- Une **démarche volontaire** des équipes éducatives associant l'ensemble des partenaires, notamment les collectivités territoriales compétentes ;
- Un **travail commun et local** destiné à permettre à chaque école ou établissement d'identifier des solutions qui correspondent à sa situation pour améliorer la réussite de ses élèves ;
- Une **démarche ouverte dans le temps** : si elle a vocation à commencer à partir du mois d'octobre 2022, la démarche pourra cependant être initiée par les équipes à tout moment.

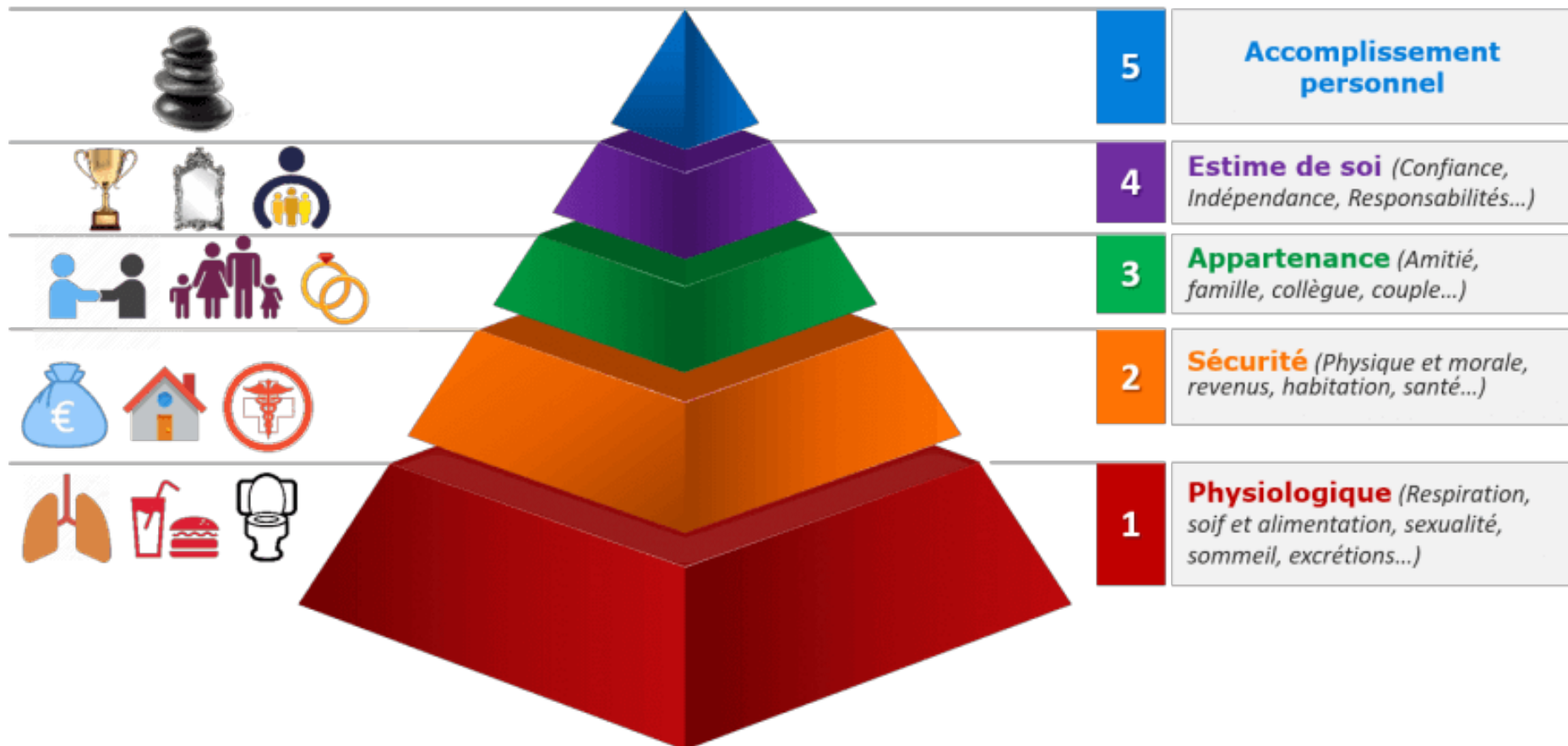
Comment s'engager dans la démarche ?

Dès à présent, sous le pilotage du directeur d'école, du principal ou du proviseur, chaque communauté éducative peut choisir de s'inscrire dans la démarche en bénéficiant d'un accompagnement dédié et personnalisé par une équipe d'appui locale.

<https://eduscol.education.fr/3595/notre-ecole-faisons-la-ensemble>

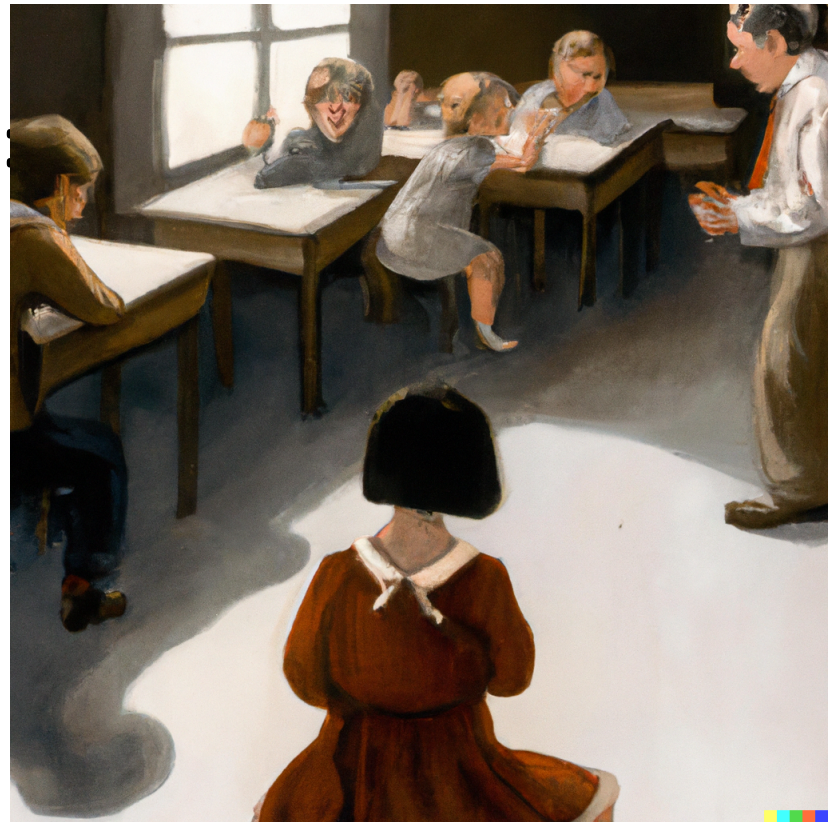
S'appuyer sur les besoins, généraux et particuliers

PYRAMIDE DES BESOINS SELON MASLOW

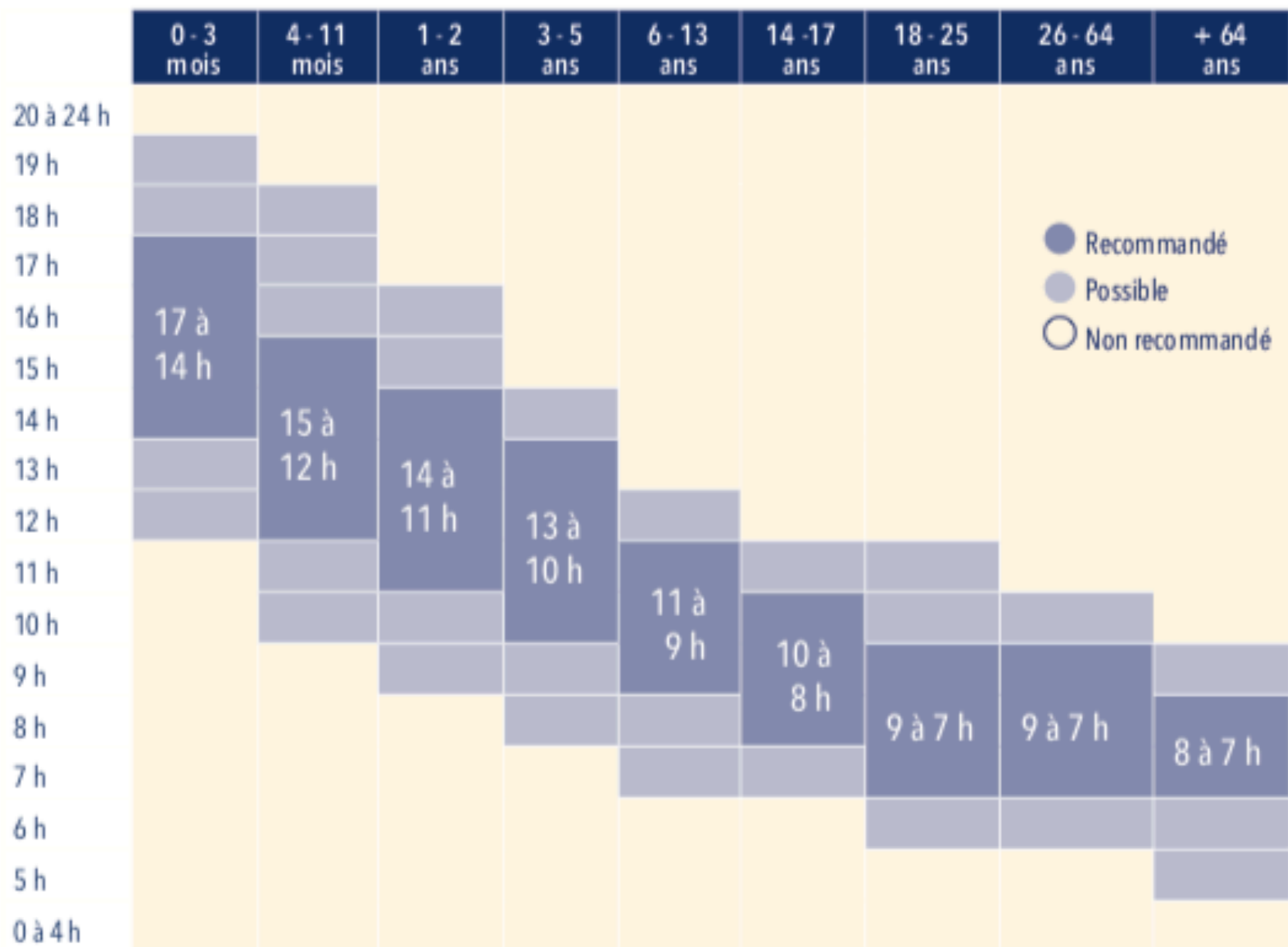


Des chronotypes différents à prendre en compte

- A tout âge, nous ne sommes pas égaux devant le sommeil : temps, qualité, rythmes journaliers...
- Cela se rajoute aux particularités du développement et aux conditions de vie de chacun.



Évolution des besoins de sommeil en fonction de l'âge



Partir de là où les élèves en sont



En maternelle, un sujet central



The Role of Sleep in Young Children's Development: A Review. Schlieber & Han, 2021

Prospective Study of Insufficient Sleep and Neurobehavioral Functioning Among School-Age Children, Taveras & al., 2017

En maternelle






- Tous les enfants n'ont pas les mêmes besoins. Mais le manque de sommeil chronique en maternelle est relié aux troubles du comportement et du développement, de façon durable.
- La sieste, un grand sujet à mettre au point dans chaque école maternelle.
- Informer les parents sur le sommeil, leur faire remplir un questionnaire de sommeil de leur enfant pour mieux ajuster l'organisation de l'école.
- Avoir toujours des espaces de repos et des temps calmes, vraiment calmes.
- Aménager les temps de sieste au mieux en créant des niches sensorielles pour chaque enfant, en les éduquant à aimer le temps du repos.

Informier, former sur le sommeil

- Présenter de façon croisée des informations adaptées à l'âge et faire en sorte que les élèves s'en emparent. Cela peut être un sujet dans toutes les matières et devrait être fait le plus tôt possible.



L'agenda du sommeil, un outil de base

  Nuit très agitée, réveils fréquents, cauchemars.		 Nuit paisible, sans réveils.		  Fatigué, énervé, distrait, envie de dormir.		 En forme, joyeux, concentré.	
Les jours d'observations	Mes heures de réveil et de coucher	Mes remarques : colorie le smiley qui te convient					
Nuit de dimanche à lundi	Je me suis couché(e) à						
Journée de lundi	Je me suis réveillé(e) à						
Nuit de lundi à mardi	Je me suis couché(e) à						
Journée de mardi	Je me suis réveillé(e) à						
Nuit de mardi à mercredi	Je me suis couché(e) à						
Journée de mercredi	Je me suis réveillé(e) à						
Nuit de mercredi à jeudi	Je me suis couché(e) à						
Journée de jeudi	Je me suis réveillé(e) à						
Nuit de jeudi à vendredi	Je me suis couché(e) à						
Journée de vendredi	Je me suis réveillé(e) à						
Nuit de vendredi à samedi	Je me suis couché(e) à						
Journée de samedi	Je me suis réveillé(e) à						
Nuit de samedi à dimanche	Je me suis couché(e) à						
Journée de dimanche	Je me suis réveillé(e) à						

Comment as-tu dormi cette semaine ? Comment t'es-tu senti(e) pendant les journées ? As-tu suffisamment dormi pour que ton corps soit en forme ? Quand le corps manque de sommeil, on parle de « dette de sommeil ». Que se passe-t-il lorsque l'on manque de sommeil ?

CYCLE 3

Pour mieux connaître ton sommeil, tu peux tenir un « journal de bord » de tes nuits qu'on appelle un « agenda du sommeil ». Tu compléteras le tableau suivant pendant une semaine et deux week-ends (soit 9 jours) en suivant l'exemple donné dans la ligne « Jour 1 » et les indications de la légende.

Date	Heures																			Notes Observations					
	Nuit							Jour																	
	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Jour 1	↓											↑									↓	↑			

↓ Heure de coucher

↑ Heure de lever

■ Heures de mauvais sommeil ou de réveils

Notes : TB (très bon sommeil) ; MOY (sommeil moyen) ; M (mauvais sommeil).

Observations : écrire des événements particuliers ou sensations (pensées, rêves, cauchemars...).

Comment as-tu dormi cette semaine ? Comment t'es-tu senti(e) pendant les journées ? As-tu suffisamment dormi pour que ton corps soit en forme ? Quand le corps manque de sommeil, on parle de « dette de sommeil ». Quels sont les effets d'un manque de sommeil ?

Un point d'attention majeur: la régularité

- De façon générale, il faut se lever toujours à la même heure pour caler son rythme biologique, même s'il a manqué un cycle la veille.
- Se décaler sur l'espace d'un week-end est délétère.
- On ne rattrape pas le sommeil perdu, on le compense plus ou moins bien.
- Le corps est réglé par des horloges internes qui doivent être respectées, il faut donc s'aligner sur les passages des « trains du sommeil », ou le corps signale qu'il est prêt à dormir.

Eduquer au sommeil et à ses bienfaits: les arguments qui font mouche, à discuter

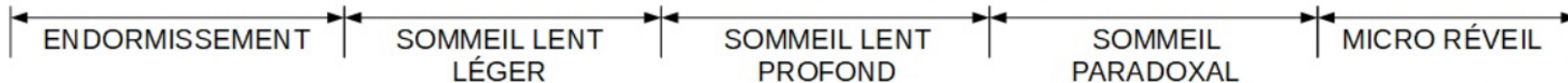
- Est indispensable au développement cérébral;
- Régule la production de plusieurs hormones : hormone de croissance, mais aussi cortisol, insuline, hormones de l'appétit.
- Consolide les informations mémorisées pendant l'éveil et favorise l'apprentissage récent. Une personne qui s'endort sur une tâche tout juste apprise, améliore sa mémorisation de 30 % ;
- Est associé à une meilleure réponse immunitaire avec des conséquences probables sur la susceptibilité aux infections.
- ...

Le train du sommeil

<http://sommeil.univ-lyon1.fr/articles/challamel/sommenfnuit.php>



La durée d'un cycle est constante pour chacun d'entre nous (cycles de 90 à 120 minutes). Les deux premiers cycles comportent la presque totalité du sommeil lent profond. Le sommeil lent léger et le sommeil paradoxal sont proportionnellement plus importants en fin de nuit. La durée des périodes de sommeil paradoxal s'allonge d'un cycle à l'autre. Une nuit représente l'enchaînement de 4 à 6 cycles de ce "train".



Le besoin de sommeil est annoncé par une sensation de fatigue, de faible activité mentale, de froid. Le temps qui s'écoule entre le moment où l'on a décidé de dormir, éteint la lumière, fermé les yeux et le moment où l'on s'endort est généralement de moins de dix minutes.

Le corps se repose
L'organisme fabrique des anticorps et des hormones de croissance

Nous nous endormons en sommeil lent, sommeil lent qui va durer en moyenne de 1h 10 à 1h 40. D'abord sommeil lent léger puis progressivement de plus en plus profond.

La quantité de sommeil lent profond est indépendante de la durée totale du sommeil. Par contre, elle est liée à la durée de l'éveil qui précède le sommeil, et à la qualité de cet éveil: une activité physique importante augmente la quantité de sommeil profond

Sommeil des rêves

La durée du sommeil paradoxal est directement liée à la durée totale de notre nuit de sommeil: "Plus on dort, plus on rêve". En cas de privation de sommeil, les temps de sommeil paradoxal ne se rattraperont que si l'on en a le temps

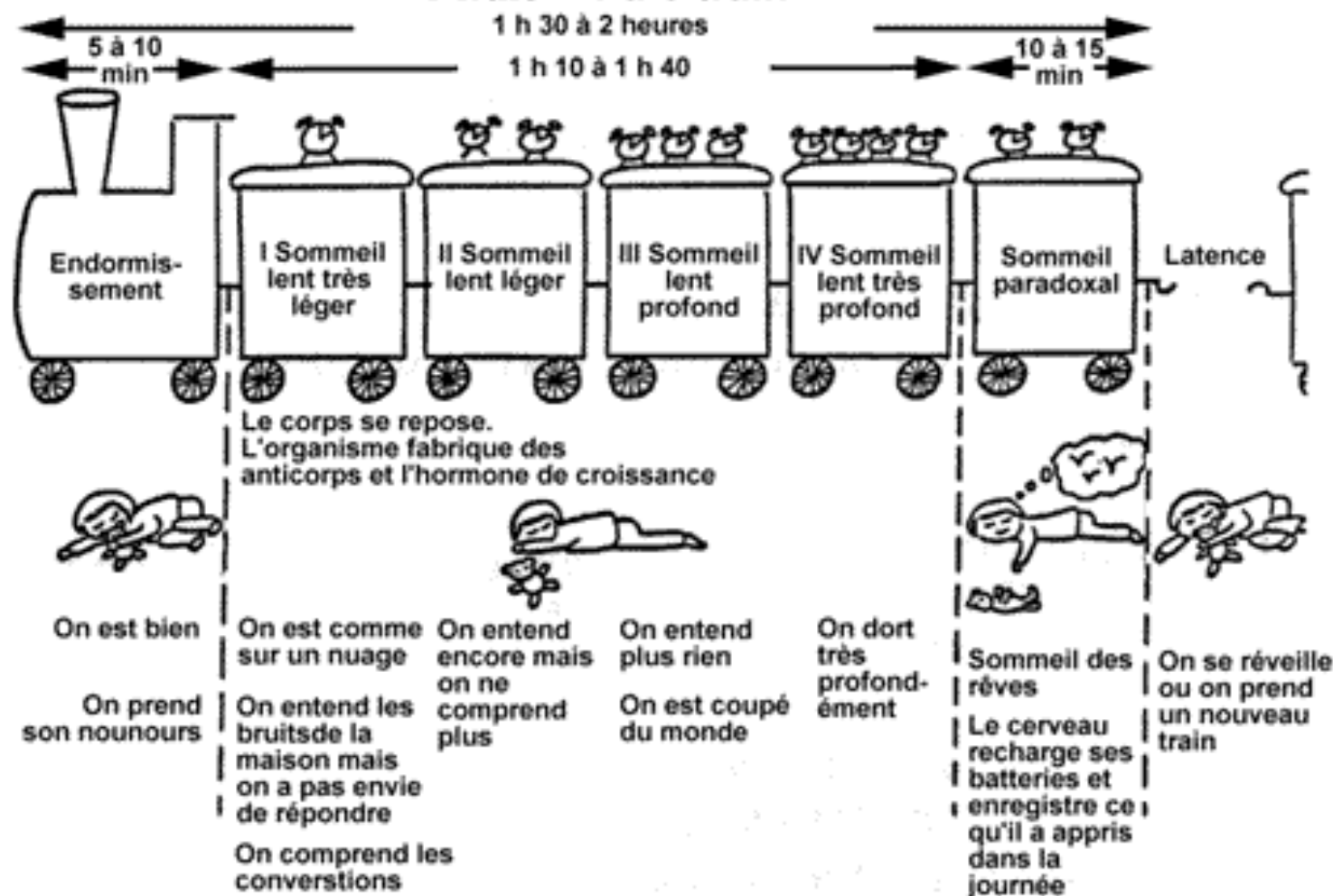
Latence

On se réveille ou on prend un nouveau train (si aucune stimulation particulière ne tire le dormeur du sommeil)

Le train du sommeil

1 train = 1 cycle de sommeil

1 nuit = 4 à 6 train



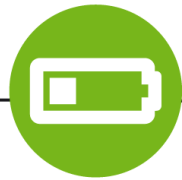
(D'après Samara/Sommeil Primutam. Cradess)

10 recommandations pour bien dormir

Bien dormir passe par des règles d'hygiène du sommeil simples. Appliquer ces conseils quotidiennement réduit les difficultés de sommeil et augmente la qualité des nuits.



Maintenez des horaires de lever et de coucher réguliers aussi bien en semaine qu'en week-end.



Respectez votre rythme et vos besoins de sommeil.



Exposez-vous à la lumière du jour en particulier le matin, pour aider à réguler votre horloge biologique.



Pratiquez une activité physique régulière pour garantir le bon fonctionnement de l'horloge biologique et augmenter la pression de sommeil. Arrêtez de préférence 3h à 4h avant le coucher.



Modérez la consommation d'excitants (café, thé, coca, boissons énergisantes) et n'en absorbez plus après 14h.



Le soir, afin de prévenir les fringales nocturnes, ne sautez pas le dîner mais évitez les plats trop gras et difficiles à digérer.



Privilégiez une activité calme le soir (musique douce, lecture, relaxation, activités manuelles).



Aménagez-vous une chambre propice au sommeil : obscurité, silence, température entre 18 et 20°C.

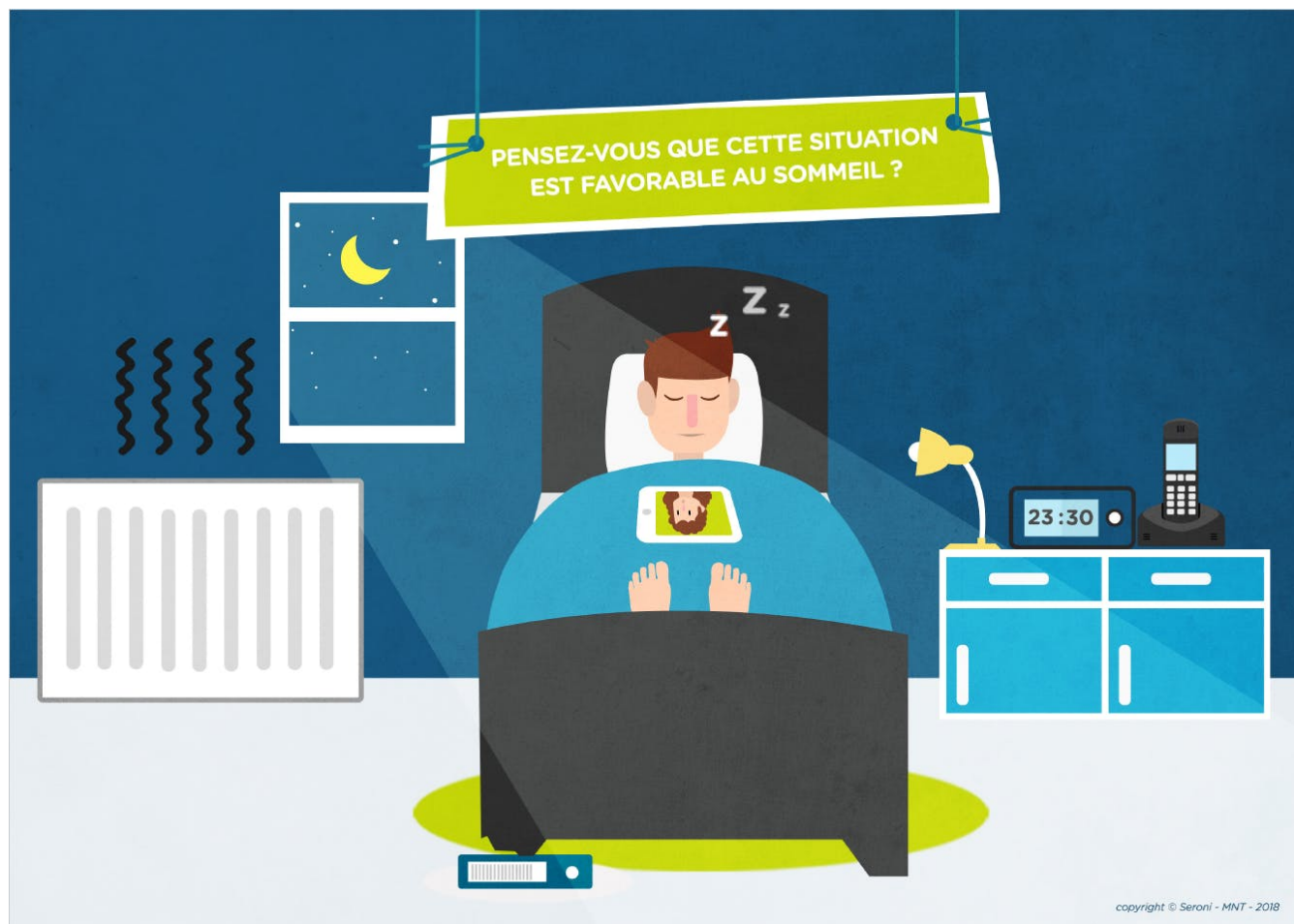


Déconnectez-vous 1h avant de vous coucher (éteindre téléphone, tablette, ordinateur) et laissez les écrans éteints jusqu'au lendemain matin.



Gardez un temps limité au lit pour maintenir l'association : lit = sommeil. Si vous ne dormez pas sortez du lit.

Informez sur les conditions d'un bon sommeil



<https://mntetvous.mnt.fr/le-sommeil-cest-la-sante>

Informer sur les conditions d'un bon sommeil



<https://mntetvous.mnt.fr/le-sommeil-cest-la-sante>



Aie aïe aïe, la tablette, le téléphone et l'ordinateur doivent être rangés dans un placard fermé. Leurs voyants risquent de perturber ton sommeil. Pire : tu pourrais être tenté de les allumer pour lire tes messages ou jouer. Même quelques instants, ce serait une mauvaise idée : les écrans sont hyper stimulants.



Quand on partage sa chambre avec son frère ou sa soeur, il suffit parfois de petites astuces pour parvenir à s'isoler. C'est essentiel, surtout si il/elle se couche après toi.

Il est déconseillé de boire des boissons sucrées le soir. Comme le thé ou le café, elles ont le pouvoir d'exciter !

Même si tu deviens grand, il a le don de t'apaiser. Tu aurais tort de t'en priver !

Attention aux jouets sur lesquels tu pourrais tomber si jamais tu devais te lever dans la nuit.

La nuit, les petites bêtes qui chatouillent et font éternuer ne devraient pas te perturber. Pour les éviter, sors tous les textiles où elles pourraient se glisser.

Pour avoir envie d'aller se coucher, rien de tel qu'une chambre bien décorée dans laquelle tu prendras plaisir à aller te coucher.

Pas question de faire ses devoirs ou de prendre son petit déjeuner dans son lit. Le cerveau doit associer cet endroit au sommeil et à rien d'autre !

Lire un livre avant de dormir, c'est une super idée, notamment pour se tenir loin des écrans. A condition que ce ne soit pas des histoires qui font peur et favorisent les cauchemars.

Si ton frère dort avec une veilleuse parce qu'il a peur du noir, le masque peut-être une bonne idée. Idem pour les bouchons d'oreilles qui t'éviteront d'être réveillé s'il se lève la nuit.

Pour bien dormir, tu as besoin d'air frais. Aérer quelques minutes chaque jour permet notamment de se débarrasser des polluants émis par les objets que nous utilisons.

Si tu penses avoir soif dans la nuit, mieux vaut avoir de l'eau à portée de main. Tu éviteras de te lever et tu pourras remonter plus vite dans le petit train du sommeil.

Trop chaud ! Pour bien dormir, la température dans la chambre doit être comprise entre 18 et 20 degrés.

On adore les animaux mais ils doivent dormir ailleurs. Le chat risque de te réveiller s'il a envie de jouer ou s'il se met à ronronner



Construire ensemble les savoirs sur le sommeil

Qu'est-ce que tu fais juste avant de dormir ?

Chloé : je vais me brosser les dents et je lis un livre quand il y a école le lendemain. Le week-end, je peux regarder un petit peu la télé avant de dormir.

Axel : je lis un peu en général.

Aurélien : je relis mes cours et je lis pour me mettre dans la position de dormir.

Pierre : je bois de l'eau, je vais aux toilettes et je me couche. Et avant ça, je dessine ou je fais du piano ou sinon je fais mes devoirs.

Lisa : je lis un livre dans mon lit.



Et comment se passent tes réveils ?

Axel : ça dépend de l'heure qu'il est. Quand je dois aller à l'école, j'ai encore sommeil. Le week-end, ça va mieux. Je peux me réveiller plus tard. J'ai beaucoup moins de mal à me lever.

Aurélien : mon cerveau est habitué au réveil.

Je le fais tous les jours donc mon cerveau l'a enregistré.

Lisa : j'ai du mal à me réveiller mais quand je suis debout, je me sens mieux.

Pierre : parfois, c'est moi qui décide de mettre un réveil à 7h ou 7h15. Sinon, c'est mon père qui me réveille à 7h30. Je prends le temps de me réveiller tranquillement. Je prépare toujours mon sac et mes habits la veille, comme ça je n'ai plus qu'à m'habiller, prendre mon petit dej et partir à l'école. Le soir je me couche vers 22h30-23h. Les weekends, je me couche parfois vers minuit.

Chloé : je n'aime pas me réveiller le matin, je veux rester dans mon lit.



Construire ensemble les savoirs sur le sommeil

Si tu devais donner des astuces pour mieux dormir à un camarade de classe, tu penserais à quoi ?

Axel : il ne faut pas utiliser son téléphone avant de dormir. Il vaut mieux se sentir bien et éviter le stress aussi. Par exemple, il faut être au point sur son travail pour ne pas avoir l'esprit encombré.

Lisa : je dirais à mon camarade de penser à un lieu, une chose et de s'imaginer en train de jouer ou de plonger.

Aurélien : il faut se coucher tôt, lire avant de dormir, pour mettre son cerveau en position de coucher et comment ça on peut mieux dormir.

Chloé : je lui dirais de ne pas faire d'écran au moins deux heures avant d'aller se coucher et de faire de la méditation dans son lit.

Pierre : je pense qu'il ne faut pas trop regarder son téléphone.
★ Et aussi qu'il faut essayer de ne pas faire trop d'activités comme le sport ou des devoirs intensifs qui stressent après 16h.
★ Cela empêche de dormir.



Eduquer au sommeil dans la continuité

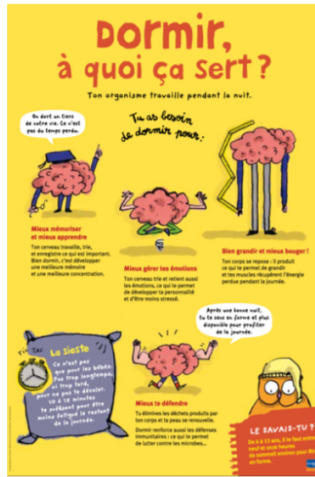
- En parler et en reparler très régulièrement car de faire une « leçon » ponctuellement est beaucoup moins efficace.
- Idéalement, chaque année scolaire devrait comprendre une progression autour du sommeil (remplir un agenda du sommeil, retravailler le thème en classe, composer un affichage).



Communiquer avec les parents sur le sommeil

- Réunion de rentrée et réunions avec les parents
- Travail donné à la maison en partenariat avec les parents
- Evènements, affichages...





Les affichages aident au rappel

https://sommeilenfant.reseau-morphee.fr/wp-content/uploads/sites/5/2018/05/expo_sommeil_vf.pdf

Organisée par

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

Sous le patronage des

MINISTÈRE
DE LA SANTÉ
ET DE LA PRÉVENTION
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Avec le parrainage de

SFRMS

March 17, 2023
World Sleep Day
Sleep is Essential for Health

Avec le soutien majeur de

mgen⁺
GROUPE vyv

23^{ème} Journée du sommeil

Vendredi 17 Mars 2023

www.journeedusommeil.org



Le rôle irremplaçable des enseignants et des personnels des établissements scolaires dans le dépistage du manque de sommeil ou des troubles du sommeil

- Bâillements, agitation, manque de concentration, mal de tête, difficultés de mémorisation...
- En parler à la famille et poser la question des horaires et qualité du sommeil, au besoin adresser au médecin.
- Même si ce n'est que les retours de week-end ou de vacances, en parler.

Aménager des espaces de repos dans les classes et les établissements

- Un élève qui n'a pas assez dormi ne peut que s'affaler ou s'agiter, il n'est pas disponible pour les apprentissages.
- Un espace de repos, sans écrans, devrait être proposé à tous, adultes comme enfants, dans tous les établissements et si possible dans les classes.



Les troubles du sommeil

- Si l'enfant ou le jeune paraît avoir un temps de sommeil suffisant, mais n'apparaît pas suffisamment reposé ou concentré et/ou présente des difficultés de comportement, de mémorisation, il peut y avoir un trouble du sommeil. Il faut que l'élève voie un médecin.



Des outils pour la classe

- La mallette « Mémé Tonpy », à télécharger sur:
<https://memetonpyj.fr/ - section3>
- Ressources pédagogiques du Réseau Morphée:
<https://sommeilenfant.reseau-morphee.fr/ressources-pedagogiques/>
- Site « Promotion du sommeil » de l'IREPS Normandie:
<https://www.promotion-sommeil.fr>
- Cahier d'activités de l'Opération Pièces Jaunes:
<https://www.reseau-canope.fr/piècesjaunes/cahiers-pedagogiques/operation-2017.html>
- Liste de ressources diverses:
<https://www.codeps13.org/image/438/12408?size=!800,800®ion=full&format=pdf&download=1&crop=centre&realWidth=1240&realHeight=1754&force-inline>
- Séquences pédagogiques:
 - <https://synapses-lamap.org/2021/05/25/activite-de-classe-le-temps-du-sommeil-cycles-3-4/>
 - https://fondation-lamap.org/sites/default/files/sequence_pdf/le-temps-du-sommeil.pdf
 - <https://blog.initiatives.fr/la-gestion-du-sommeil-10342>

Mémé Tonpyj

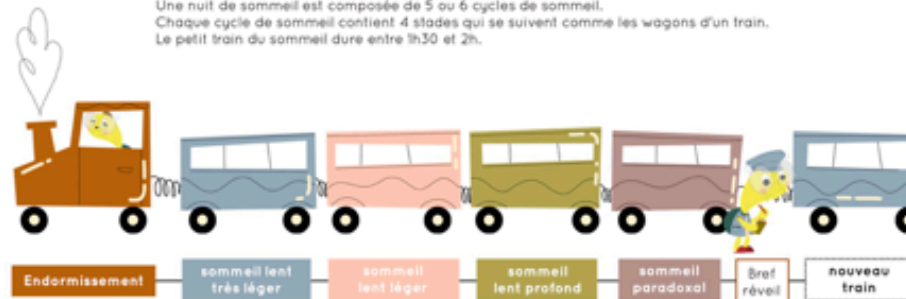
Fiche 5

Les rythmes de sommeil

Séance 2

À 8 ans, tu as besoin de dormir 10 heures par nuit ... mais que se passe-t-il pendant que tu dors ?

Une nuit de sommeil est composée de 5 ou 6 cycles de sommeil. Chaque cycle de sommeil contient 4 stades qui se suivent comme les wagons d'un train. Le petit train du sommeil dure entre 1h30 et 2h.



Explorons ensemble ce petit train du sommeil en commençant par la première étape: **L'endormissement**



Il est très important de connaître les signaux de l'endormissement ! Ils t'indiquent quand aller te coucher. Prends un crayon et essaie de relier les signaux de l'endormissement avec les images qui correspondent.

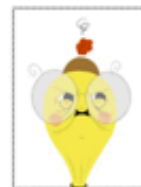
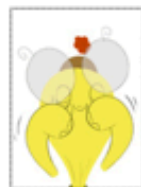
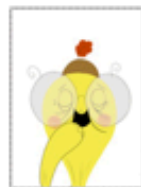
j'ai froid

je frotte mes yeux

je baille

je suis grognon

je suis excité(e)



Des outils pour communiquer avec les familles

- Mallette des parents:
<https://mallettedesparents.education.gouv.fr/parents/ID181/les-bienfaits-du-sommeil-pour-les-enfants>
- Comment communiquer avec les parents sur les habitudes de vie:
<https://mallettedesparents.education.gouv.fr/professionnels/ID194/les-habitudes-de-vie-et-les-apprentissages>

Des liens pour continuer à s'informer

- Le site de référence de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance: <https://institut-sommeil-vigilance.org>
- Le site Réseau Morphée:
<https://reseau-morphee.fr/le-sommeil-et-ses-troubles-informations/espace-documentation/des-brochures-a-telecharger>
- Les recommandations du CSEN:
https://www.reseau-canope.fr/fileadmin/user_upload/Projets/conseil_scientifique_education_nationale/CSEN_Synthese_Mieux_dormir_pour_mieux_apprendre_WEB.pdf
- Le dossier sommeil de l'INSERM:
<https://www.inserm.fr/dossier/sommeil/>

Merci de votre attention!



Melaine.Descamps-Bal@ac-paris.fr