

CONFÉRENCE

22 | 03 | 2023

9h > 12h

Canopé

31 rue Pierre Legrand

Lille

ageem
Association Générale des Enseignants des
Ecoles et classes Maternelles publiques

★
Et si la **Sieste**,
ce n'était pas
que pour
les Petits ?

*« Des après-midis
pensés et organisés en
équipe d'école afin de
mieux répondre aux
besoins de tous les
enfants
et leur permettre
de mieux grandir et
apprendre ».*



—> **Séverine GREUSARD**
Chargée de mission Ecole maternelle-Petite Enfance

ageem

CANOPÉ
RESEAU NATIONAL DES CANOPÉ

Actuellement dette de sommeil considérable...

50 à 70% de la population se plaint d'un manque de sommeil

Pour la première fois depuis 25 ans, date de la première étude épidémiologique sur le sujet, le temps de sommeil moyen est tombé sous les 7 heures par nuit », selon le Baromètre de Santé publique France 2017. En France, nous avons ainsi perdu en moyenne 1h30 de sommeil ces cinquante dernières années (INSERM) ce qui est d'ailleurs représentatif de la situation mondiale actuelle. 20% de la population des pays industrialisés étant en manque de sommeil, on peut dire que nous sommes aujourd'hui face à une réelle épidémie de santé publique.

Pourtant le sujet du sommeil est au cœur des conversations quotidiennes de la population française...

Les enfants ont encore fait le cirque hier soir jusqu'à 23h

Si seulement je pouvais faire une grasse matinée de temps en temps pour récupérer !

Oh là là je suis crevée, je me suis couchée tard hier soir

Impossible de fermer l'œil avant 2h du matin

Mon bébé ne fait pas encore ses nuits à 2 mois

MON SOMMEIL...

Le matin :
envie de dormir



Le midi :
envie de dormir



L'après-midi :
envie de dormir



Le soir :
insomnie



Jacques Agnès

CONFIDENTIELLES



Pourquoi en est-on arrivé là ?





Pas de prise de conscience de l'impact de ce manque de sommeil



Problème qui se situe à l'interface la vie privée et la vie publique



Problème qui se situe à l'interface entre la vie sociale et la vie médicale:
le sommeil est ordinairement tenu pour anecdotique, relevant de l'intime, des petits plaisirs ou désagréments de la sphère privée



Le fait de dormir est assimilé à une sorte de paresse



Insuffisance de la formation initiale et continue des personnels médicaux sur la question du sommeil ; -



Déficit d'information, d'éducation et de sensibilisation du grand public



Solution trouvée souvent dans l'utilisation des psychotropes

Un constat frappant

- Savez-vous pourquoi et comment vous dormez ? Savez-vous combien de temps chaque nuit vous dormez profondément, vous rêvez, à quel moments et pourquoi vous vous agitez, à quel rythme se produisent vos alternances de sommeil lent et de sommeil paradoxal, pourquoi au moment de vous endormir, vous avez froid, et vous vous réveillez en ayant chaud, pourquoi le "coup de pompe" de onze heures du matin, ou l'envie de sieste de début d'après-midi ? Seriez-vous capables de dire de combien d'heures de sommeil vous avez besoin pour être en forme, et à combien de cycles nocturnes, et surtout à des cycles de quelle durée cela correspond ? Quelle est votre heure "naturelle", physiologique, d'endormissement et quels en sont les signes d'approche ?
- La manière de dormir, la durée totale nécessaire de sommeil, la durée de chaque cycle sont spécifiques à chaque individu, cérébralement programmées, sans doute génétiquement organisées, elles évoluent tout au long de notre vie, de la période foetale à la vieillesse. Or à des questions aussi simples concernant l'un des équilibres les plus précieux de notre vie, personne ou presque ne sait répondre.
- **Il est frappant de découvrir que l'information sur le sommeil dans notre société est nulle.**

(Challamel MJ et Thirion M Le sommeil, le rêve et l'enfant)



Débat mouvant



1-Pour être en forme, il
faut dormir 8 h
par nuit !

2. La lumière joue un
rôle crucial
pour un bon sommeil !

3. Je peux rattraper mes heures de sommeil en retard le week-end !

4-L'usage des écrans
(téléphone portable,
ordinateur, télé, console de
jeux, tablette) impacte le
sommeil parce que:

A- On met plus de temps à s'endormir

B- Le corps ne produit pas suffisamment de mélatonine

C- On dort moins profondément

5- Faire la sieste
empêche de dormir la
nuit !

6-Le sommeil en début
de nuit est plus
réparateur

Un constat que l'on retrouve dans la sphère scolaire et qui suscite de nombreuses questions

Sieste, temps calme, temps de repos :
entendons-nous sur les mots

Quels besoins entre 2 et 6 ans ?

TEMPS DE
RECUPERATION
POUR L'ENFANT

Le temps de sieste est-il
automatique, obligatoire,
à supprimer à partir de la MS ?

Durée idéale d'une sieste en
fonction de l'âge ?

Besoins
physiologiques

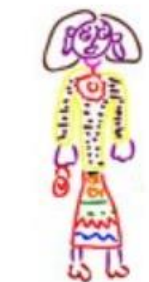
Est-il nécessaire de coucher des
enfants qui reprennent l'école à 14h15 ?

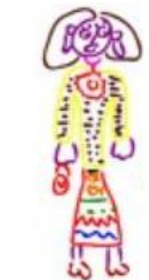
Faut-il réveiller un enfant qui dort ?

Quel temps est nécessaire
à l'endormissement ?

Que proposer lors
d'un temps calme ?

A quelle(s) heure(s) placer ces
temps de sieste, de repos ?





Quels indicateurs, quels observables mettent en évidence une fatigue liée au manque de sommeil ?

Quelle information faire auprès des familles ?

Communi-
cation
avec les
parents

La sieste dans les textes de l'éducation nationale ?

Quelle légitimité pour la sieste à l'école lorsque les parents s'y opposent ?

**TEMPS DE
RECUPERATION
POUR L'ENFANT**

Réglemen-
tation

Quelle incidence de l'usage des écrans en famille sur le sommeil ?

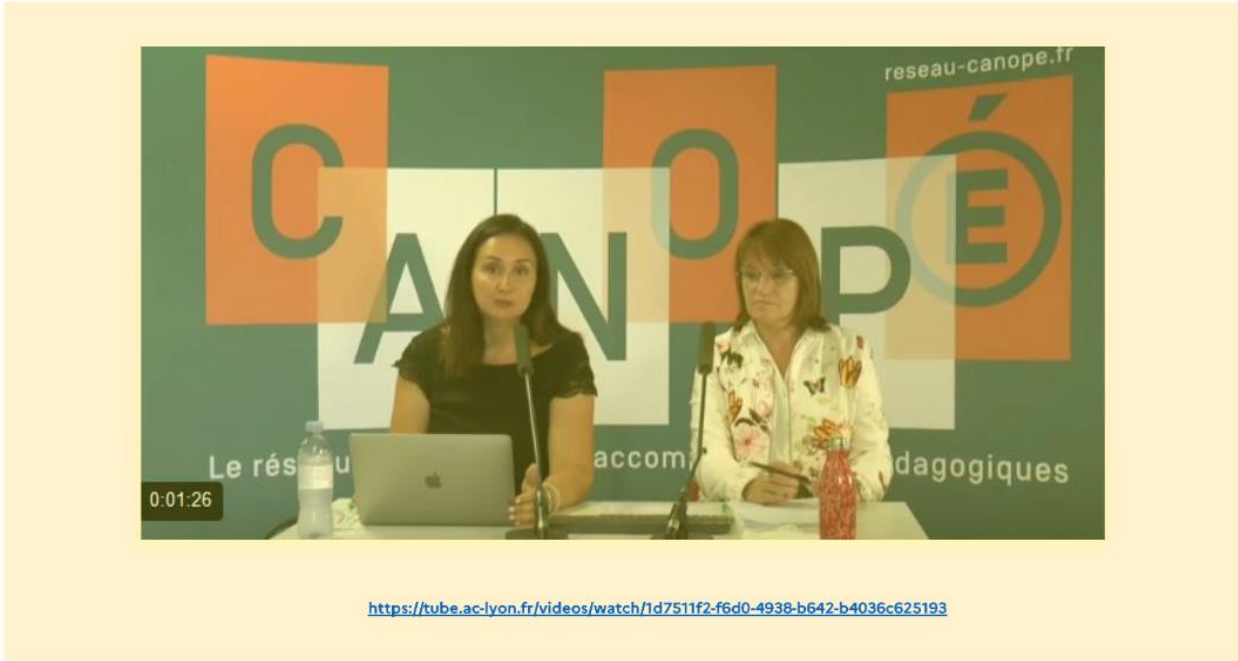
Surveillance, que dit la loi ?

Espace
et
matériel

Des pistes lorsque les besoins en sieste sont évidents mais que les locaux ne sont pas adaptés ?

Quelles organisations spatiales et matérielles recommander ?

Que dit la recherche à ce propos ?



<https://tube.ac-lyon.fr/w/1d7511f2-f6d0-4938-b642-b4036c625193>

<https://www.reseau-canope.fr/mieux-dormir-pour-mieux-apprendre.html>

Mieux dormir pour mieux apprendre
État des lieux de la recherche et perspectives de mise en pratique

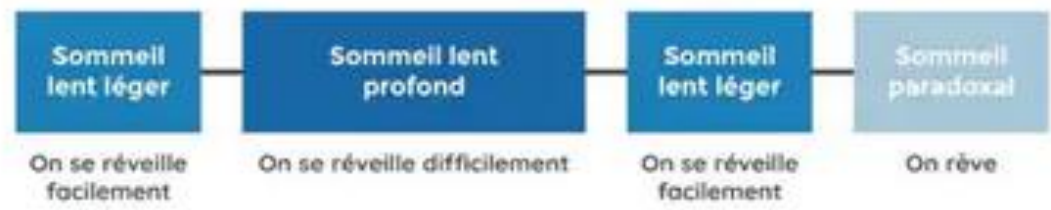
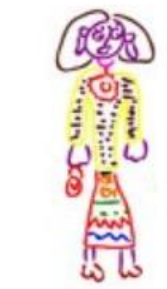
CONFÉRENCE INTERNATIONALE DU CONSEIL SCIENTIFIQUE DE L'ÉDUCATION NATIONALE
Mercredi 23 mars 2022, 9 h-15 h
Collège de France, amphithéâtre Marguerite de Navarre

[Découvrir le replay de la conférence](#)

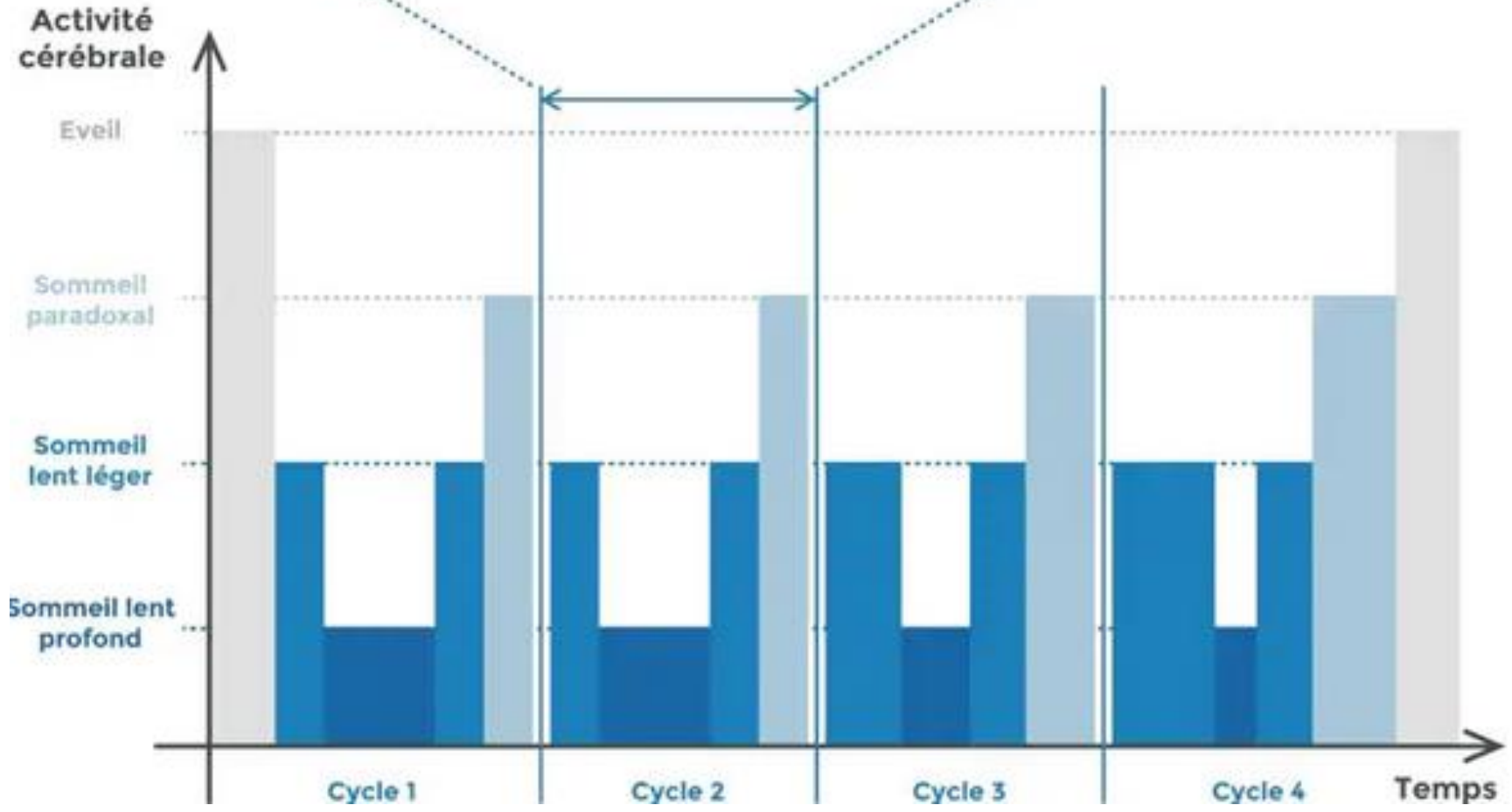
**MIEUX DORMIR
POUR MIEUX APPRENDRE**
Synthèse de la recherche
et recommandations

Texte rédigé
sous la direction
de Stéphanie Mazza,
avec les contributions
de Hanaïa Khatib,
Agnès Fournier,
Amandine Royer,
Rebecca Shanley et
Christine...

https://www.reseau-canope.fr/fileadmin/user_upload/Projets/conseil_scientifique_education_nationale/CSEN_Synthese_Mieux_dormir_pour_mieux_apprendre_WEB.pdf



1 cycle ≈ 90 minutes





Nous *devons* dormir...

Le sommeil est un besoin vital chez tous les êtres vivants.

Le sommeil est donc **un processus dynamique** qui s'adapte chaque jour aux besoins de l'organisme.

Le moment où l'on dort, de même que la durée et la qualité du sommeil résultent de l'action combinée de deux forces : la **dette homéostatique** et la **phase de notre rythme circadien.**

DETTE HOMEOSTATIQUE:

On parle de « dette homéostatique » pour décrire ce processus comparable à un sablier qui aurait besoin de se vider au bout d'un certain temps. .

(Une dette qui augmente donc en fonction du temps d'éveil et diminue durant l'épisode de sommeil).

PHASE DU RYTHME CIRCADIEN:

Celle-ci est déterminée par notre **HORLOGE BIOLOGIQUE** dont le rythme est endogène mais entraîné par la lumière du jour. Cette horloge produit donc un cycle d'environ 24 heures au cours duquel survient des temps optimaux pour s'endormir, se réveiller, rêver et performer au cours de la journée.

Une horloge interne véritable chef d'orchestre de notre organisme: horloge circadienne (sur 24h) qui nous est propre

<https://www.youtube.com/watch?v=VvoO1qfuqhU>

L'horloge biologique, Dr C. Gronfier,
conf. sommeil et travail à horaires atypiques

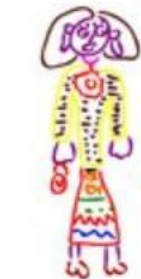
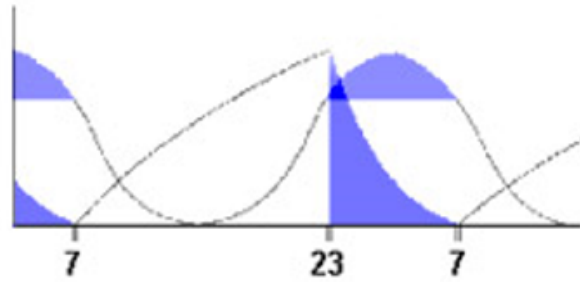


(horaires atypiques de travail, privation de sommeil, sieste...).

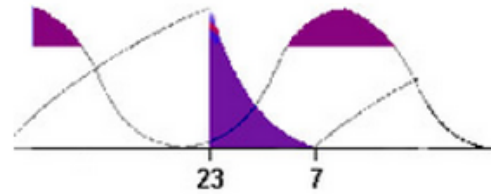




À l'état normal, il y a une concordance entre le rythme activité/repos et l'alternance du jour et de la nuit.
Le balancier « circadien » et le balancier « homéostatique » sont en phase et nous font bien dormir et bien veiller.



Lorsque cette relation est perturbée et que les deux balanciers ne sont plus en phase, le sommeil et l'éveil se détériorent de façon significative. Les pics d'activité de plusieurs marqueurs circadiens surviennent à des temps inopportuns par rapport au cycle veille-sommeil, ce qui est à l'origine des problèmes causés par le décalage horaire et le travail de nuit.



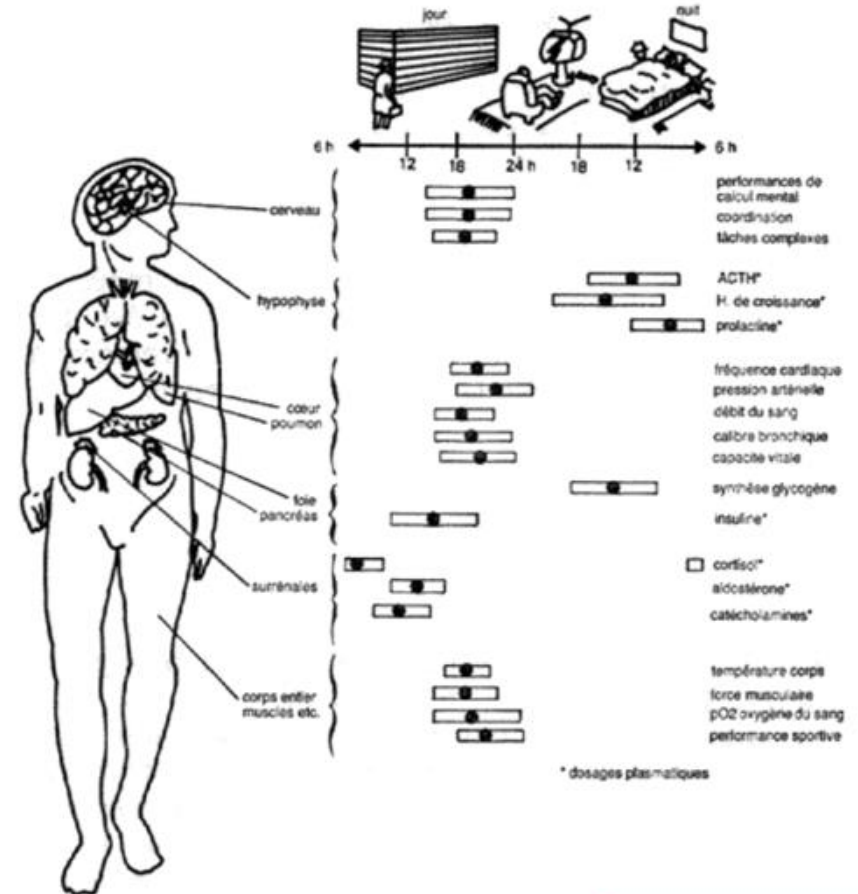
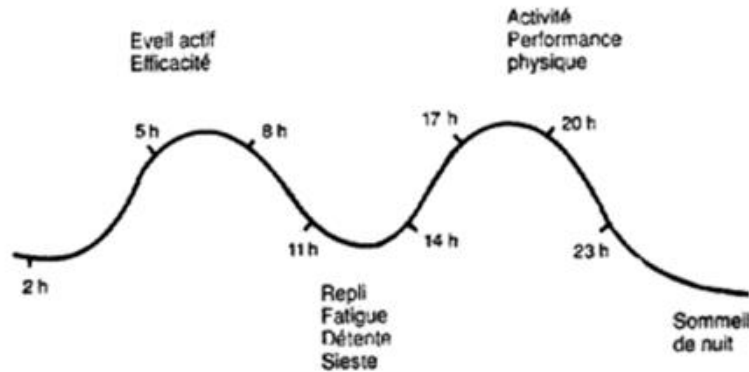


Au cours des 24h, notre vigilance passe par des hauts et des bas

Ces rythmes ne sont pas le fruit du hasard, ils relèvent d'une réelle programmation

Les fonctions biologiques

Heures solaires

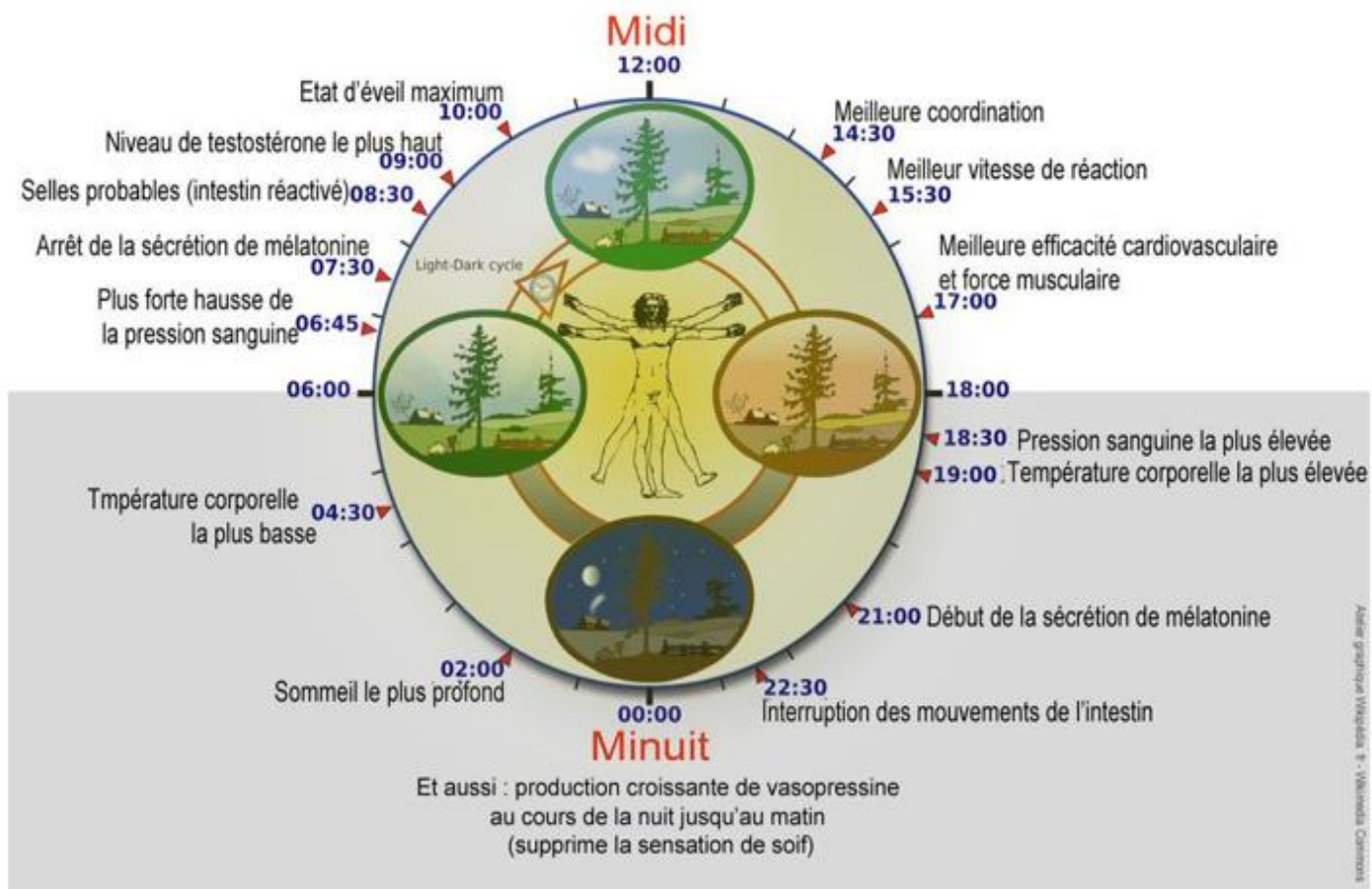


Une horloge biologique qui:

a son propre rythme

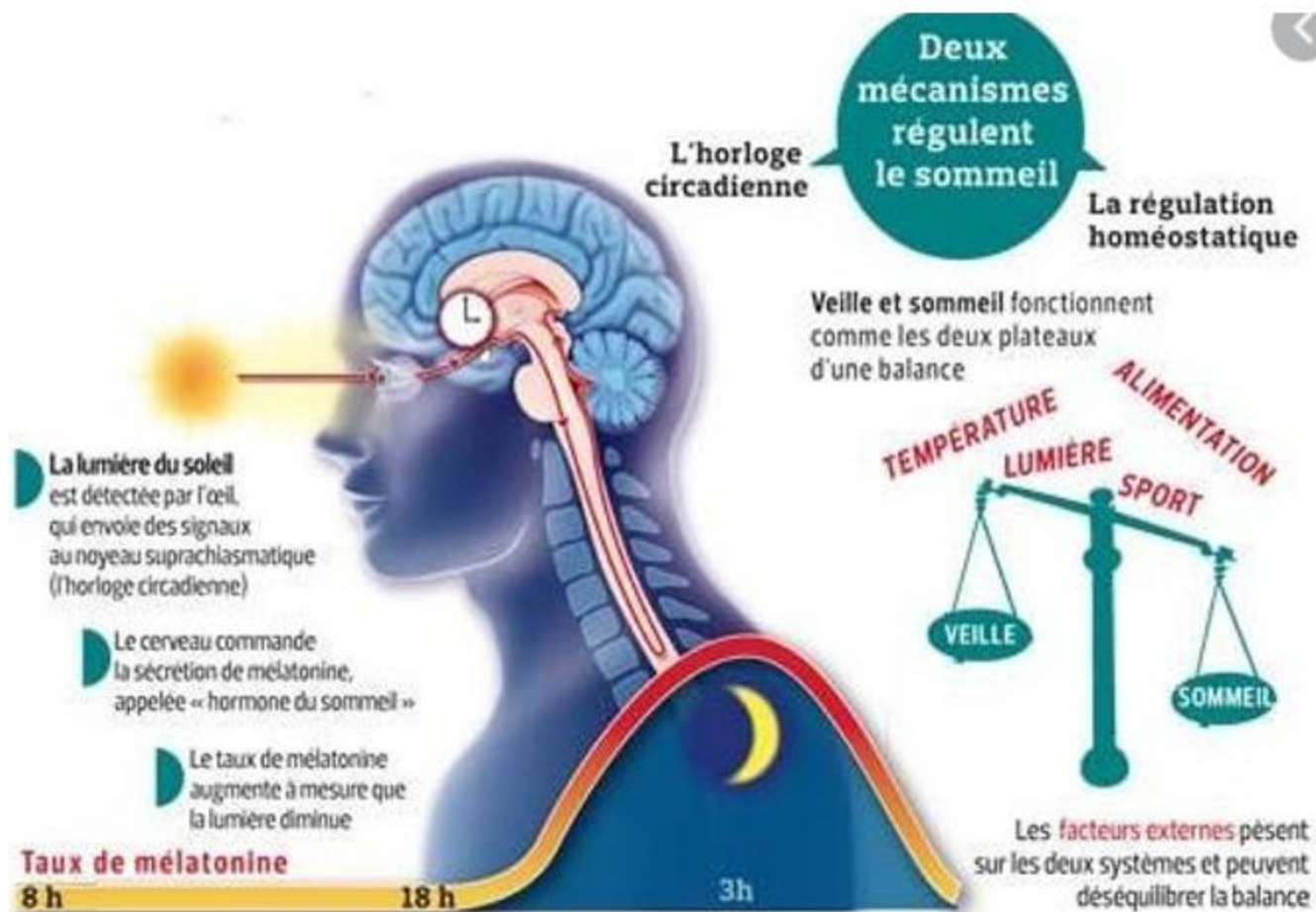
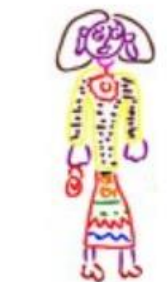
dure entre 23h30 et 24h30

est resynchronisée par des agents extérieurs (lumière)



C'est donc l'exposition à la lumière pendant la journée et l'obscurité pendant la nuit qui permettent de synchroniser l'horloge biologique à la journée de 24 heures.

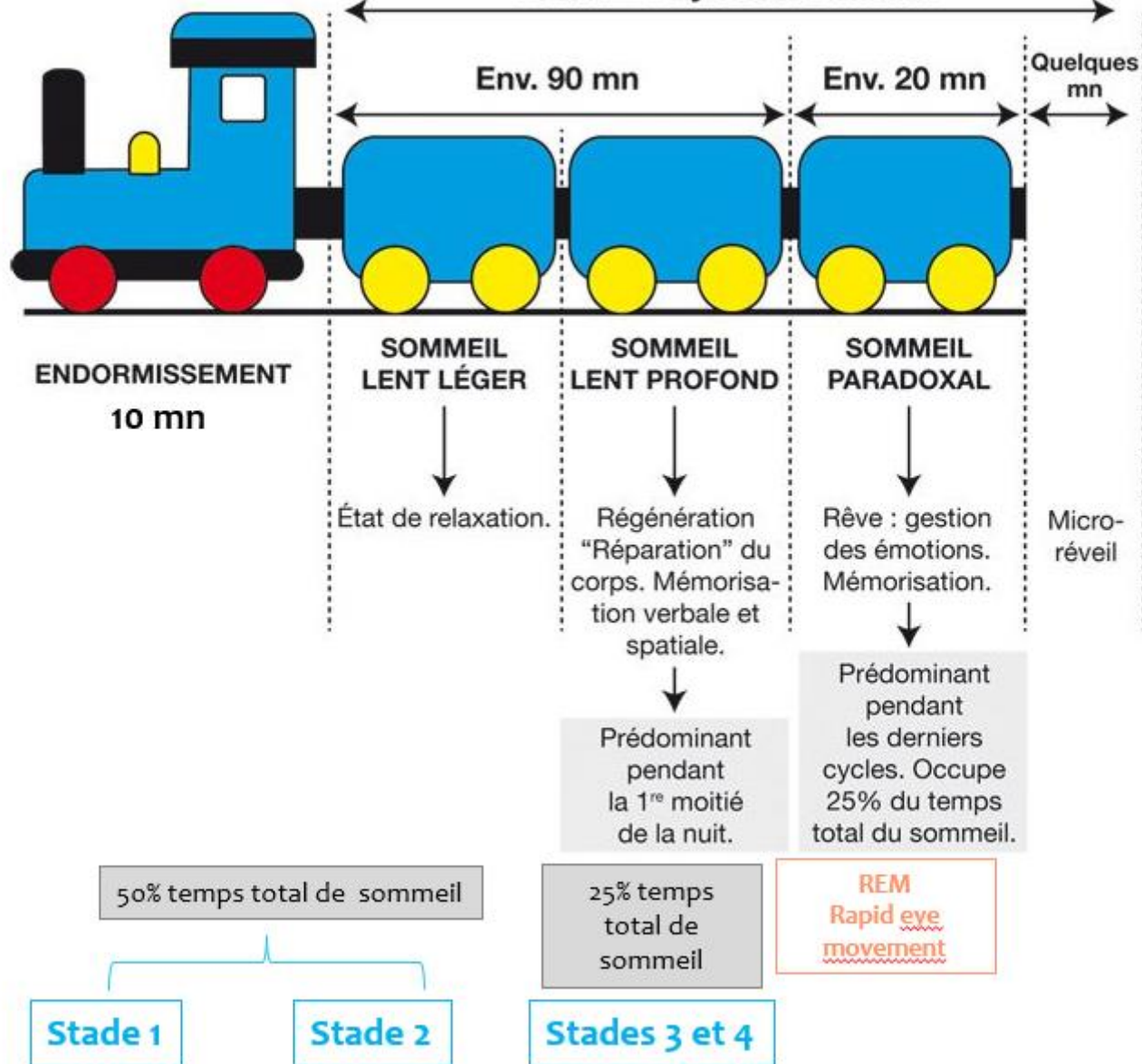
EN RESUME

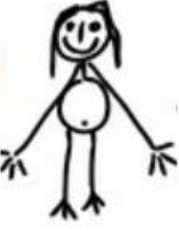




Durant la nuit passent 4 à 6 trains

1 train = 1 cycle de sommeil





Physiologie du sommeil chez l'enfant





-Entre 3 et 6 ans, le volume de sommeil est important, **les enfants dorment entre 10 et 13 heures par 24 heures**



-Ce temps de sommeil concerne un sommeil de nuit et une sieste en début d'après-midi qui disparaîtra progressivement avant l'âge de 6 ans 4 .



-Après 6 ans, le sommeil est quasi exclusivement nocturne et l'horaire de coucher va progressivement être retardé.

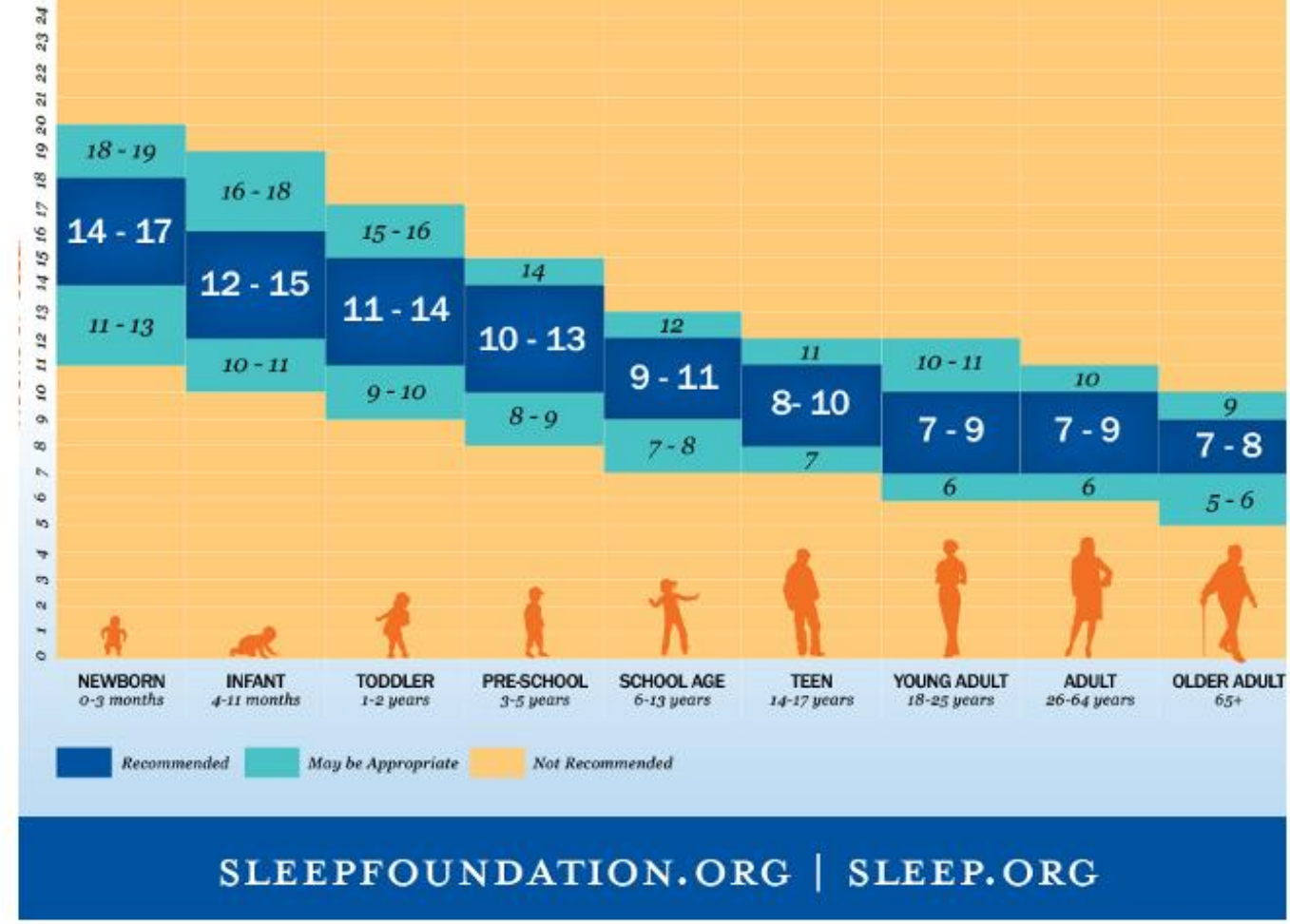
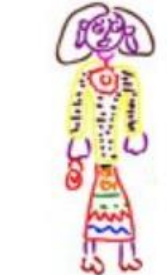


-Le volume de sommeil lent profond est très important, surtout en première moitié de nuit.




-L'enfant étant scolarisé, les horaires de lever seront en semaine dictés par les rythmes scolaires.

-Lorsque les couchers sont trop tardifs, cela occasionne chez certains enfants une réduction chronique du temps de sommeil



Prenons l'exemple d'un enfant de 2 ans qui aurait besoin d'environ 13 heures de sommeil et qui ferait une sieste d'environ 2 heures en après-midi: la durée de ses nuits devrait être d'environ 11 heures. S'il doit se lever à 6 h pour aller à la garderie, on tentera alors de le coucher, ou d'entraîner son horloge à s'approcher du dodo, avant ou vers 19 h pour qu'il obtienne ses 11 heures de sommeil de nuit.

[13 h recommandées sur 24 h – les 2 h de sommeil de jour = 11 h de sommeil de nuit](#)



Le sommeil est essentiel au développement de l'enfant

Le sommeil est un besoin fondamental de l'enfant. Il lui assure un bon développement physique, psychique et cognitif.

Un sommeil de bonne qualité est donc essentiel au développement de l'enfant et l'aide dans ses apprentissages. Pendant qu'il dort, l'enfant consolide tout ce qu'il a appris dans sa journée.

Dormir suffisamment permet à votre enfant :

- de bien se développer sur le plan physique ;
- de renforcer ses apprentissages ;
- de renforcer ses capacités de mémorisation ;
- de se concentrer davantage et plus longtemps ;
- de mieux gérer ses émotions ;
- d'être en forme pendant la journée ;
- de sécréter l'hormone de croissance : le cortisol, l'insuline ;
- de renouveler ses cellules ;
- de renforcer son système immunitaire.

À l'inverse, ne pas dormir suffisamment peut nuire à sa santé, affecter sa mémoire, son raisonnement logique, son comportement et sa capacité à gérer ses émotions.



Le sommeil, c'est aussi un comportement

Les besoins et les rythmes

L'école et la vie de famille

Les loisirs et la vie sociale

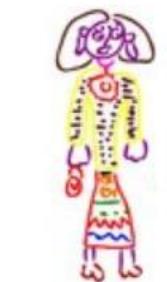


Ce qu'on **doit** faire

Ce qu'on **peut** faire

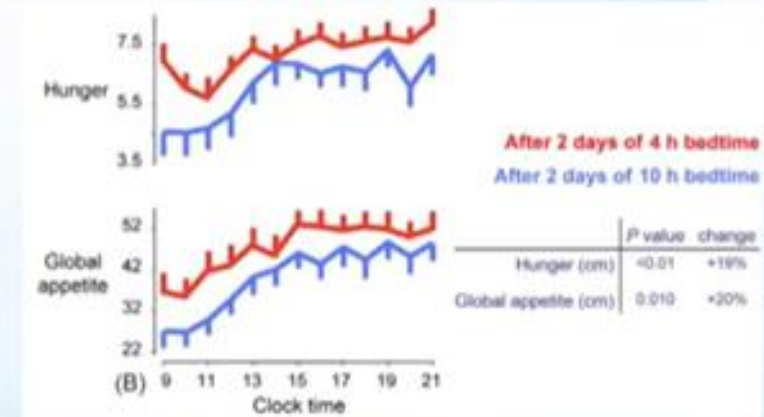
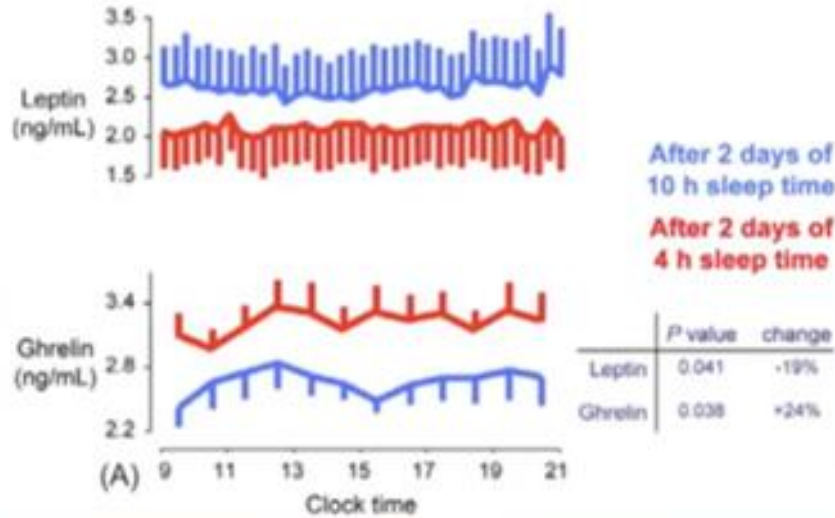
Ce qu'on a **envie** de faire

Un question de compromis...





Effet de la privation de sommeil sur le métabolisme



La privation de sommeil diminue la leptine dont le rôle est de diminuer la prise alimentaire et d'augmenter la dépense énergétique, et augmente la ghréline qui stimule l'appétit.

CONCLUSION: on grossit!

Eve Van Cauter, Sleep Medicine (2008)





La privation de sommeil fragilise nos défenses immunitaires

- Le sommeil module le système immunitaire
- On constate une augmentation de risque d'attraper un rhume en cas de privation du sommeil



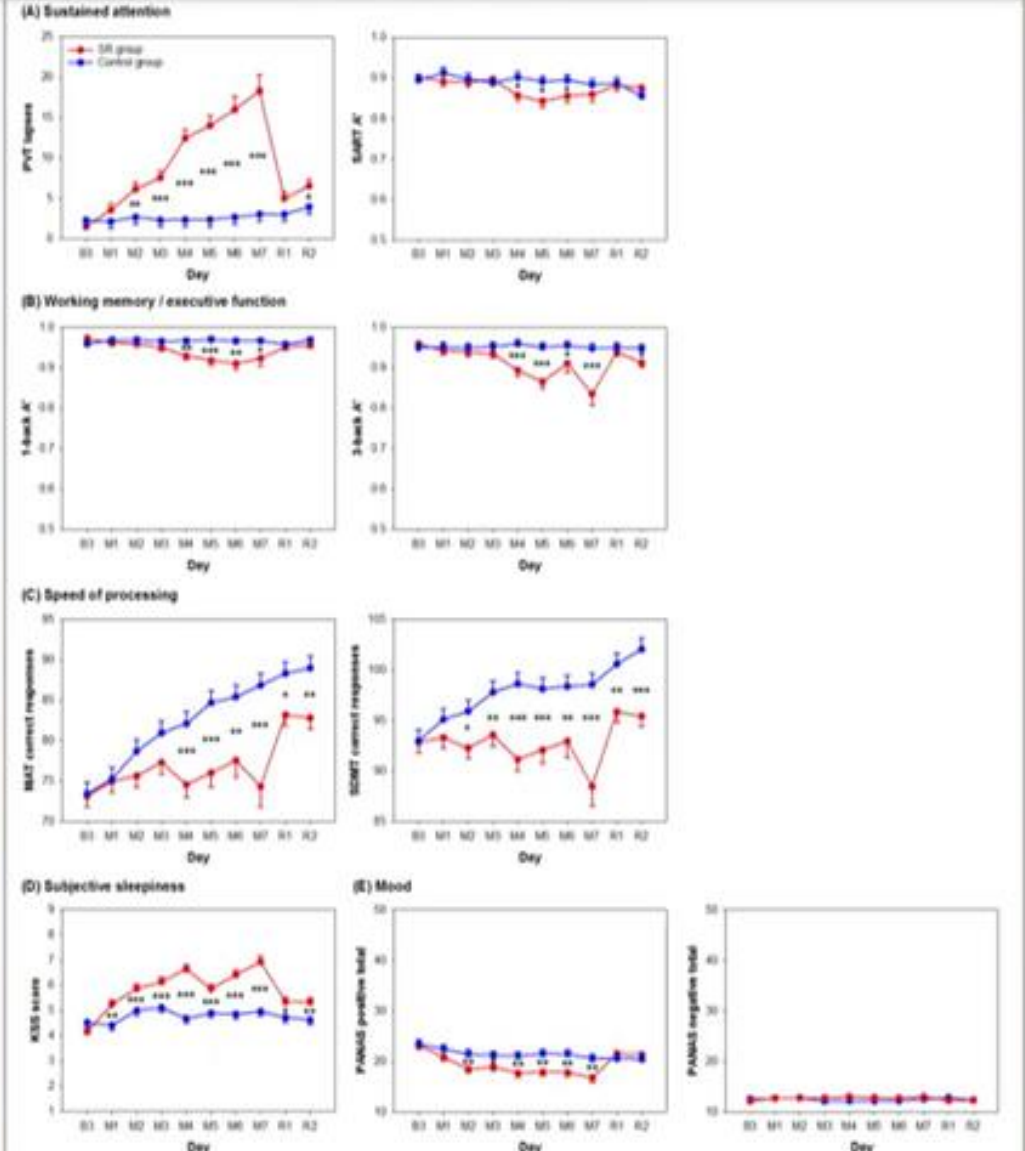
Une privation du sommeil influence la sécrétion des cytokines et diminue la réponse immunitaire
Augmentation des neutrophiles, diminution des lymphocytes, augmentation des IL 6, du récepteur TNF, de la C-Réactive Protéine ...



Manque de sommeil et altération des performances cognitives

Une privation de sommeil sur 7 jours altère considérablement les tests de vigilance psychomotrice, la mémoire, la vitesse de traitement des réponses correctes, la somnolence augmente et l'humeur est plus négative

J.C Lo et al, Sleep 2016





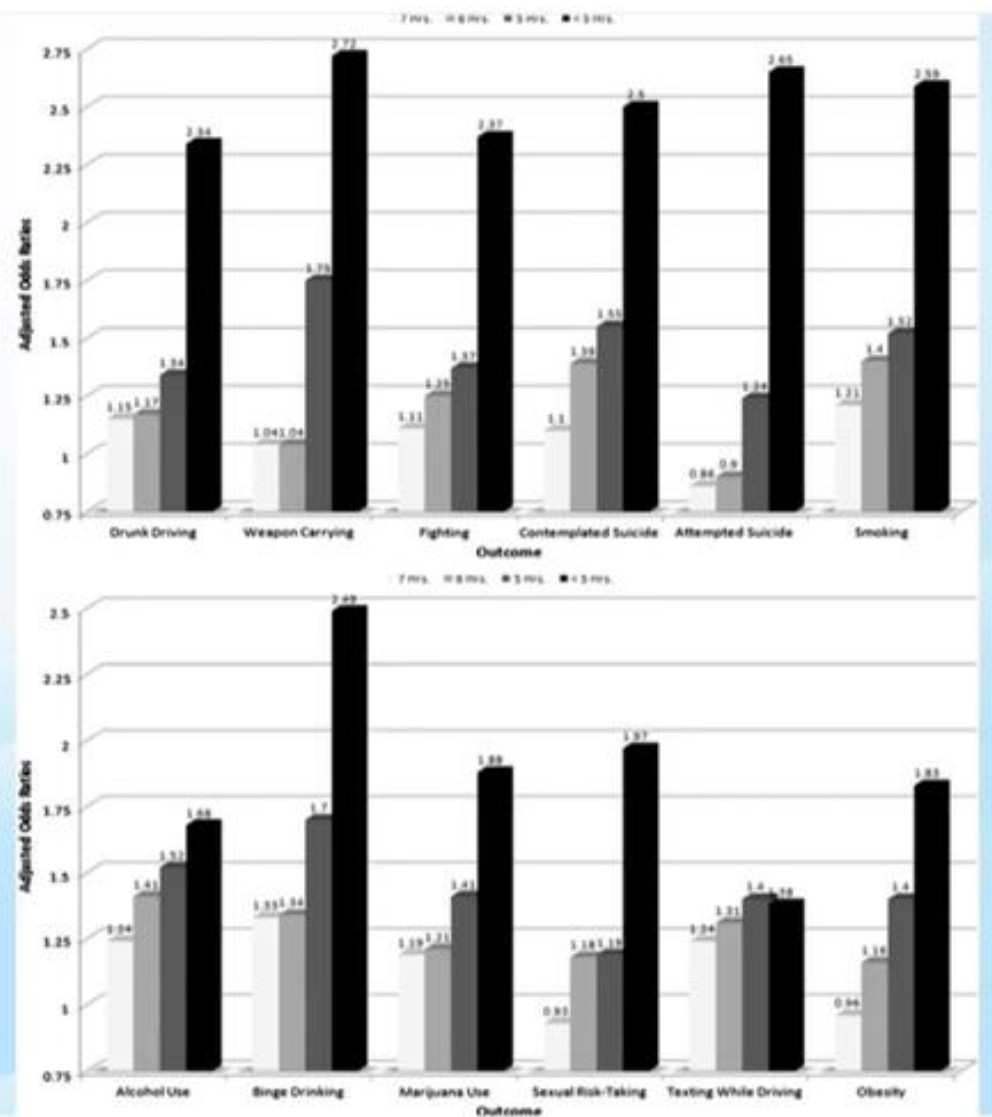
Manque sommeil et modifications des comportements

Enquête sur 15 000 ados de 14-18 ans:

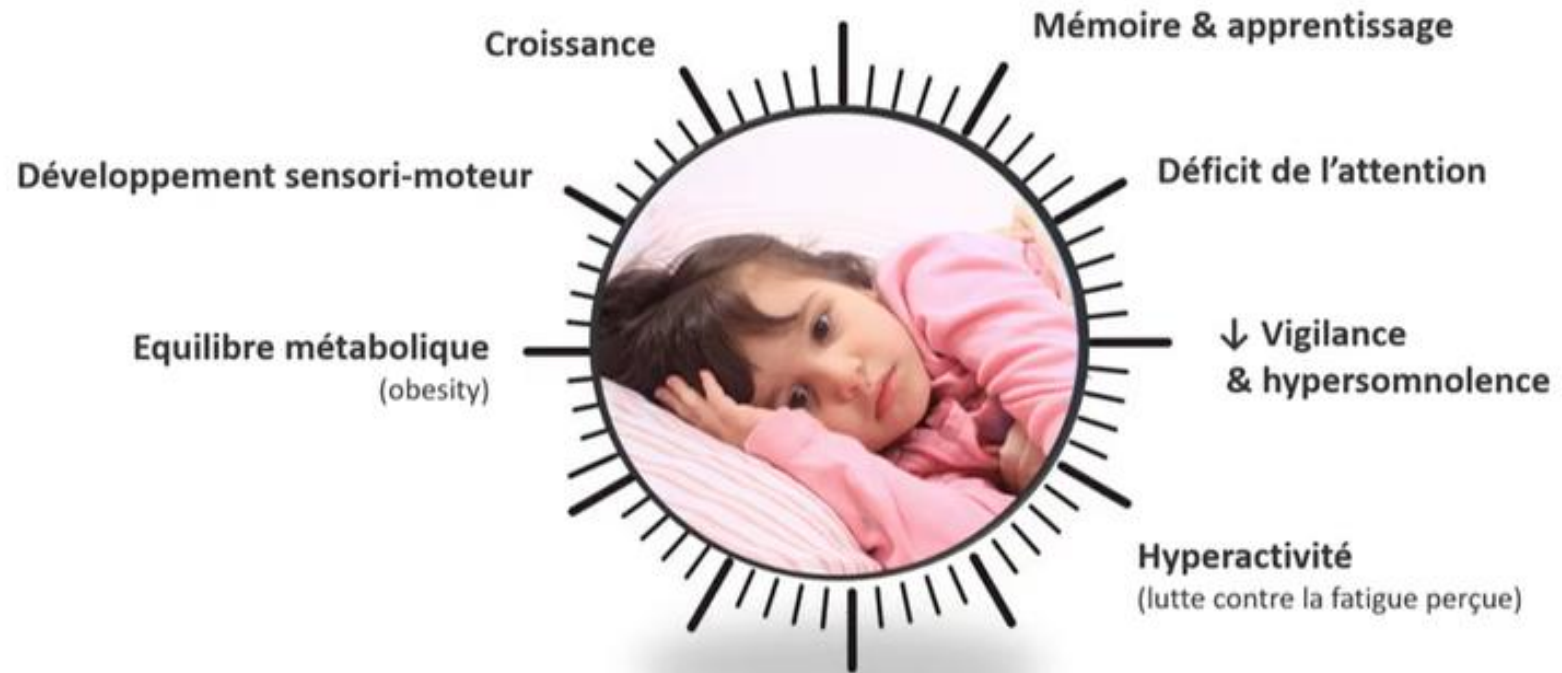
Comportements dangereux (conduite en état d'ivresse, port d'arme, bagarres, TS)
Addiction (Tabac, alimentaire, cannabis)
Sexualité à risque
Obésité

Dormir 5h ou moins est un facteur de risque important

R.C. Meldrum et E. Restivo / Preventive Medicine 2014

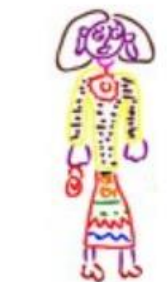


Répercussions d'un déficit ou d'un trouble du sommeil chez l'enfant à développement typique



Revue dans: Chevrot & Schroder 2020; Saadi & Schroder, 2020

Les enfants en manque de sommeil ne sont pas toujours somnolents. Au contraire, l'hyperactivité, l'impulsivité, l'irritabilité sont des comportements fréquemment associés à une dette de sommeil

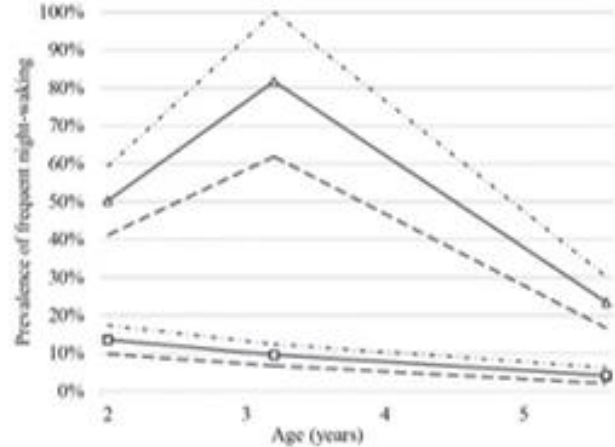




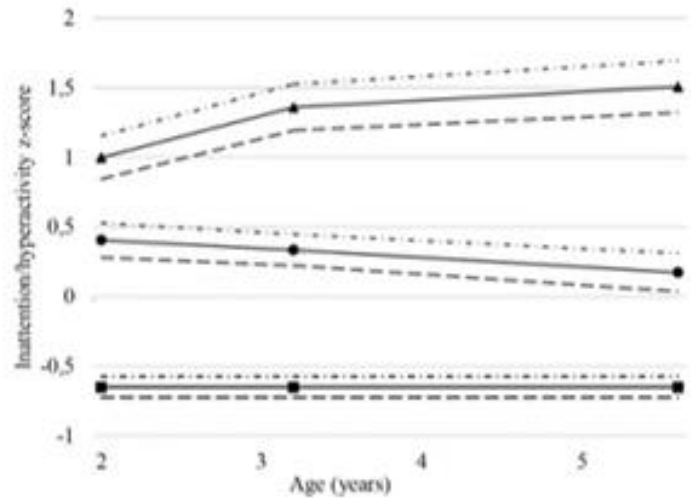
Impact d'un déficit de sommeil précoce



Cohorte EDEN (cohorte de naissance)



Trajectoires de **réveils nocturnes** (2-5 ans)
N= 1345 enfants



Trajectoires de symptômes **inattention/hyperactivité** (2-6 ans)
N= 1342 enfants



SCIENTIFIC REPORTS

OPEN Association of night-waking and inattention/hyperactivity symptoms trajectories in preschool-aged children

Received: 27 January 2018
Accepted: 17 October 2018
Published online: 04 November 2018

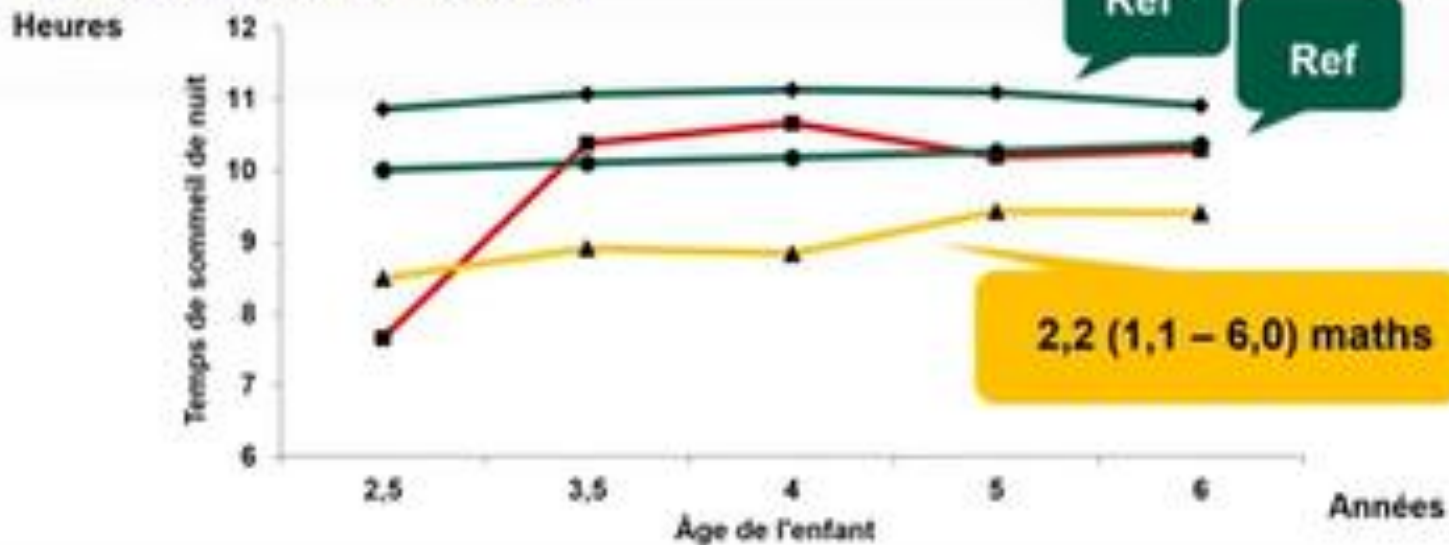
Éva Reynaud^{1,2,3*}, Anne Parker¹, Barbara Healy¹, Marie-Anne Charlier^{1,4} & Sabine Philippot^{1,2*}



Un deficit ou un trouble du sommeil chez l'enfant peut **contribuer à, mimer ou aggraver** Un trouble



Trajectoires de temps de sommeil de nuit et réussite académique à 10 ans



TOUCHETTE

Comment interpréter ces résultats?

Pourquoi la trajectoire d'enfants ayant dormi insuffisamment pendant les trois premières années (même si la durée de sommeil s'est normalisée à 10 h vers 3,5 ans) représente-t-elle le risque le plus accru d'avoir un classement sous la moyenne dans tous les domaines liés à la réussite académique à 10 ans?

Période critique : Rôle du sommeil dans le développement

Hypothèse que le cortex préfrontal (site des fonctions exécutives supérieures et de la régulation émotionnelle) soit plus sensible à la privation de sommeil pendant les premières années de vie et pourrait influencer sa maturation qui est plus tardive (de la maternelle jusqu'à la fin de l'adolescence).

(Peirano et al., 2003)



Postulat

Apprendre à dormir pour mieux grandir et apprendre

apprendreadormir



Comment ça marche?



1. Choisissez les pictogrammes qui conviennent à votre famille avec votre enfant. Ensuite, il vaut mieux conserver l'ordre choisi pour un certain temps pour que l'enfant puisse l'investir. N'hésitez pas à créer des pictogrammes ensemble s'il en manque.
2. Lorsque vient le temps de faire la routine pré-dodo (idéalement avant les signes de fatigue et/ou 21h), vous laissez votre enfant placer les pictogrammes de sa routine dans l'ordre qui lui plaît. Il peut y avoir de petites variations avant de trouver SA routine.
3. On laisse l'enfant exécuter SA routine en se référant à ses pictogrammes.
4. On observe la fierté et l'autonomie démontrées par votre enfant. Bonne nuit!
5. Et on recommence! Pour observer les effets bénéfiques de la routine pré-dodo, il faut la faire régulièrement. C'est-à-dire tous les soirs, autant que possible, ou au moins 5 fois par semaine.



Apprendre à repérer les signes du sommeil

La régularité des horaires

La routine pré-dodo

Pour que cette routine puisse préparer au dodo, la **recherche reconnaît trois critères**. Pour s'en souvenir, on utilise l'acronyme ICI:

Identique
Courte
Interchangeable

Identique

Tous les soirs: les mêmes activités exécutées dans le même ordre. Par exemple: pipi, dents, câlins, histoire, bisous, dodo... re-câlins et re-dodo. Attention, annoncez clairement la fin. Pour éviter d'entrer dans les négociations, la technique du disque rayé fonctionne bien, c'est-à-dire répéter la même consigne de plus en plus fermement, pour signifier que c'est la fin.

Courte

D'une durée de **15 à 20 minutes maximum**. Eh oui, ce n'est pas tout ce que vous faites en rentrant du travail jusqu'au coucher qui doit être comptabilisé, et surtout pas à la minute près pour vous stresser.

Interchangeable

C'est-à-dire qu'elle peut se faire à la **maison ou ailleurs par n'importe quel proche** de l'enfant: papa, maman, grands-parents, etc.

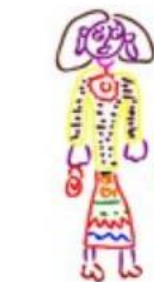
[memetonpyj](https://www.youtube.com/channel/UCm3t0pYj)

APPRENDRE LE SOMMEIL À L'ÉCOLE
avec Mémé Tonpyj



<https://youtu.be/UtYb6zfQ7rw>

Fred, Explique-moi ... comment mieux comprendre pour mieux apprendre ?





Quelles actions au niveau de l'école maternelle ?

Comment prendre en compte les besoins de sommeil de **TOUS LES ELEVES** sachant que le sommeil n'est pas uniquement une affaire de nuit :

quelle place pour la sieste ?



« Une école qui s'adapte aux jeunes enfants ... qui tient compte du développement de l'enfant »

Le prescrit:

BOEN n°25 du 24-6-2021

Penser le sommeil des enfants à l'école maternelle, c'est répondre à leurs besoins physiologiques : récupérer, être au calme, s'isoler, se détendre, se relaxer, dormir... **Cf programmes 2021**

1.3. Une école qui tient compte du développement de l'enfant

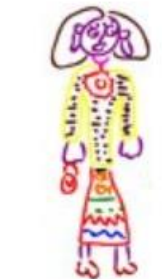
Sur toute la durée de l'école maternelle, les progrès de la socialisation, du langage, de la motricité et des capacités cognitives liés à la maturation ainsi qu'aux stimulations des situations scolaires sont considérables et se réalisent selon des rythmes très variables.

Au sein d'une même classe, l'enseignant prend en compte dans la perspective d'un objectif commun les différences entre enfants qui peuvent se manifester avec une importance particulière dans les premières années de leur vie. L'équipe pédagogique aménage l'école (les salles de classe, les salles spécialisées, les espaces extérieurs...) afin d'offrir aux enfants un univers qui stimule leur curiosité, répond à **leurs besoins** notamment de jeu, de mouvement, **de repos** et de découvertes et multiplie les occasions d'expériences sensorielles, motrices, relationnelles, cognitives en sécurité. Chaque enseignant détermine une **organisation du temps adaptée à leur âge et veille à l'alternance de moments plus ou moins exigeants au plan de l'implication corporelle et cognitive.**





**Comment engager une réflexion
sur les après-midis
à l'école maternelle ?**



Un incontournable :
Passer d'une logique individuelle à une logique collective,
une logique d'école



Moi, mes élèves, ma classe



Comment penser en équipe d'école ?



❖ Faire avancer ensemble (ATSEM-PE) ses représentations

Quelques exemples:

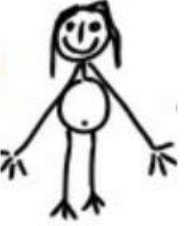
Tous les PS ont besoin de sieste/les GS n'en ont pas besoin

La sieste doit se faire dans le noir absolu

Un enfant qui ne dort pas doit être levé au bout de 20 minutes

Le manque de sommeil impacte essentiellement l'humeur ou le comportement

Le temps de sieste nécessaire pour un enfant varie de 1h à 2 ou 3h



❖ Réaliser ensemble(ATSEM-PE) un état des lieux des pratiques de l'établissement (temps méridien et après-midi)

A chaque école son fonctionnement et ses locaux !

Groupe 1	Groupe 2
11H30- 12H30 : Passage aux toilettes puis service restauration scolaire	11h30- 12h15 : Récréation puis passage aux toilettes
12H30-13h15 : Récréation	12h30- 13h15 : Service de restauration
13h15 – 13h30 : Préparation à la sieste ou retour en classe	13h15 : Retour en classe
13h30-15h15: Sieste	13H15- 13h30 : Temps de repos en classe
15H15:Retour en classe	13H30-15H Décloisonnement
15H30 Récréation	15H30 Récréation





❖ Analyser ensemble les besoins de sommeil de TOUS les enfants de l'école ainsi que les ressources humaines

- Quels enfants ont besoin de sieste ? Mangent-ils ou non à la cantine ?
- Combien d'enfants restent-ils à accueillir les après-midis ?
- Quels ATSEM et PE sont libres et sur quels créneaux horaires ?
- Quelle place pour le décloisonnement ?




CONSTATS



Formulation d'objectifs partagés




❖ Mise en place de pistes de travail concrètes




- Concernant l'organisation collective des après-midis et plus particulièrement les temps de sieste, d'accueil des enfants non dormeurs, de décroisement...

- Concernant l'aménagement des locaux : sac à sommeil, aménager son espace de sommeil



- Concernant la place et le rôle des adultes en début d'après-midi

- Concernant les temps de repos pour ceux qui ne dorment pas
les rituels d'endormissement

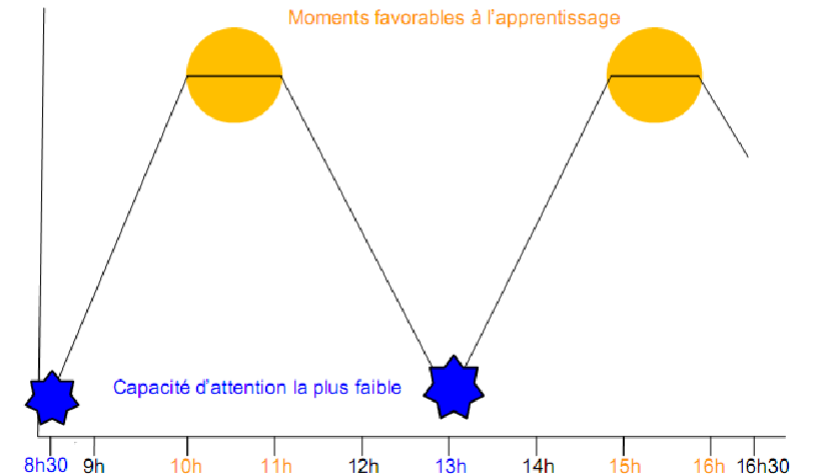


- Concernant le regard porté sur la sieste et le sommeil en général
Ateliers enfants/Semaine du sommeil...

- Concernant les apprentissages de l'après-midi



Evolution de la vigilance dans la journée d'un écolier



Quelques outils pour un travail en classe

Exercices de respiration

Position allongée






Position allongée, une main sur le ventre, une main sur la poitrine, les élèves restent immobiles. On attend que le cœur ait retrouvé un rythme normal.

1. Les élèves doivent penser à des choses, des endroits, des lieux agréables.
2. Les élèves se concentrent sur les mouvements de leur poitrine et de leur ventre lorsqu'ils inspirent ou expirent l'air. Ils doivent imaginer et essayer de suivre le chemin parcouru par l'air qui entre dans leur corps.
3. Proposer aux enfants de prendre conscience de leurs bras et d'imaginer ceux-ci extrêmement lourds. Ils se le répètent intérieurement : « mes bras sont lourds, très lourds... ».
4. Proposer aux élèves de porter leur attention sur leur front, d'imaginer, sous l'effet d'une brise légère, celui-ci envahi d'une fraîcheur bienfaitrice...
5. Sur le ventre, on écoute une musique, les yeux fermés.

Position assise

Etre confortablement assis, éventuellement les yeux fermés, les mains sur les genoux. Inspirer lentement par le nez, en gonflant le ventre, les poumons. Puis vider les poumons doucement sans faire de bruit. Avoir une respiration calme, se sentir calme, chercher à percevoir...

Berceuses

Berceuses	
	Berceuses du monde entier Gallimard Jeunesse
	Comptines et berceuses du baobab Didier Jeunesse
	Berceuses , livre disque Compilation Enfance et Musique Illustrations : Hervé Cofignière
	Rondes de nuit Chansons à plusieurs voix autour du soir et de la nuit. Hélène Bohy / Agnès Chaumié
	Berceuses pour petits noctambules Didier Jeunesse

Jeux d'étirements

- **Mimez lentement avec votre enfant une fleur qui grandit.** Refaites le jeu quelques fois en nommant différentes sortes de fleurs (ex. : « On grandit comme une marguerite, comme une rose, comme un pissenlit... ») Laissez votre enfant imaginer différents mouvements pour chacune des fleurs.
- **Imitez ensemble des animaux :** un chat qui fait le dos rond, puis le dos plat, une girafe qui allonge lentement son cou, un chien qui s'étire lentement, un papillon qui ouvre et referme ses ailes.
- **Invitez votre enfant à cueillir lentement des rayons de soleil après avoir repoussé les nuages qui couvrent le ciel.** Vous pouvez aussi l'inviter à cueillir différentes sortes de fruits dans un arbre ou des étoiles dans le ciel.
- **Demandez à votre tout-petit de bercer un ourson ou une poupée** au son d'une musique apaisante ou d'une chanson douce.

Jeux d'automassages

- Les jeux de relaxation seront plus efficaces si votre attitude est calme et posée.
- **Invitez votre enfant à se masser le front, les joues, la nuque, la tête, les mains ou les pieds**, en faisant de petits mouvements circulaires pour se détendre. Faites la même chose de votre côté pour lui montrer comment se masser. Votre enfant apprend beaucoup par imitation.
 - **À tour de rôle, faites-vous des dessins dans le dos avec un doigt.** Assis l'un derrière l'autre, amusez-vous à tracer lentement des formes ou à faire un dessin imaginaire dans le dos de l'autre.

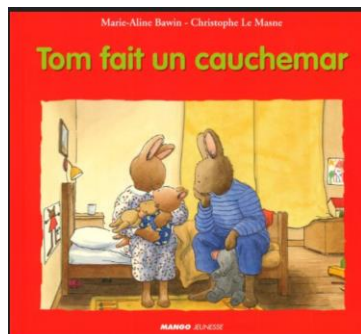
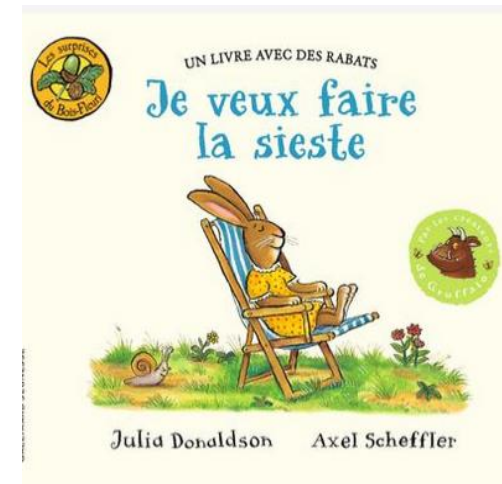
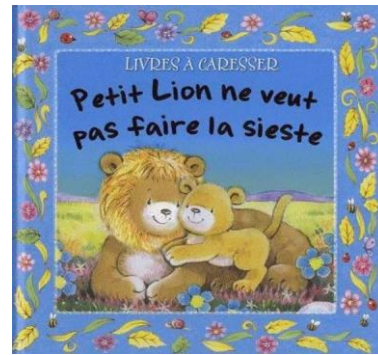
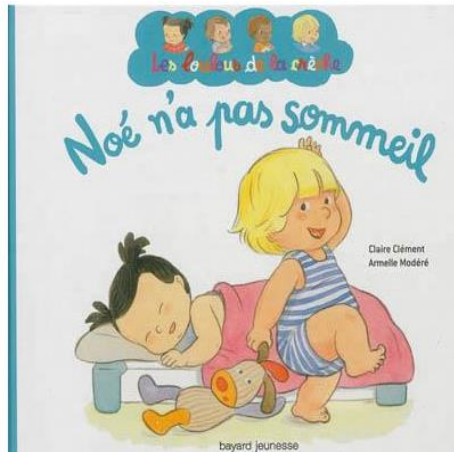


JE M'ENDORS BIEN : DES ROUTINES, DES EXERCICES...

Livre | Dumoutet, Sophie (1969-....). Auteur | 2019

Un album pour aider les petits à s'endormir au moyen de rituels, d'images mentales apaisantes,

Quelques points de vigilance concernant l'utilisation de la littérature jeunesse



Quelques idées mises en œuvre dans les écoles:



Aménagement personnalisé couchettes



Marchand de sable

Le **marchand de sable** (Sandman) est une figure folklorique. Il est un des Gardiens de l'enfance dans *The Guardians of Childhood* et *Les Cinq Légendes*.

Apparence

Dans *Les Cinq Légendes*, le marchand de sable est fait entièrement de poussière dorée, celle-là même qu'il utilise pour endormir et donner de beaux rêves.

Dans les Rap Battles

Il apparaît à la punchline de Jack : "Et ne compte pas sur Sable pour te sortir de ce cauchemar."

Sable, étant le gardien des rêves, peut dissiper les mauvais rêves, et faire en sorte que les êtres humains (surtout les enfants) fassent de beaux rêves.

Marchand de sable



Le marchand de sable dans *Les Cinq Légendes*

LE SOMMEIL ET LA SIESTE

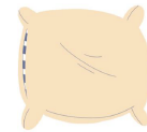
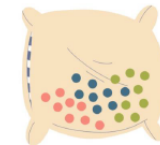
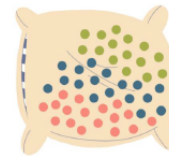
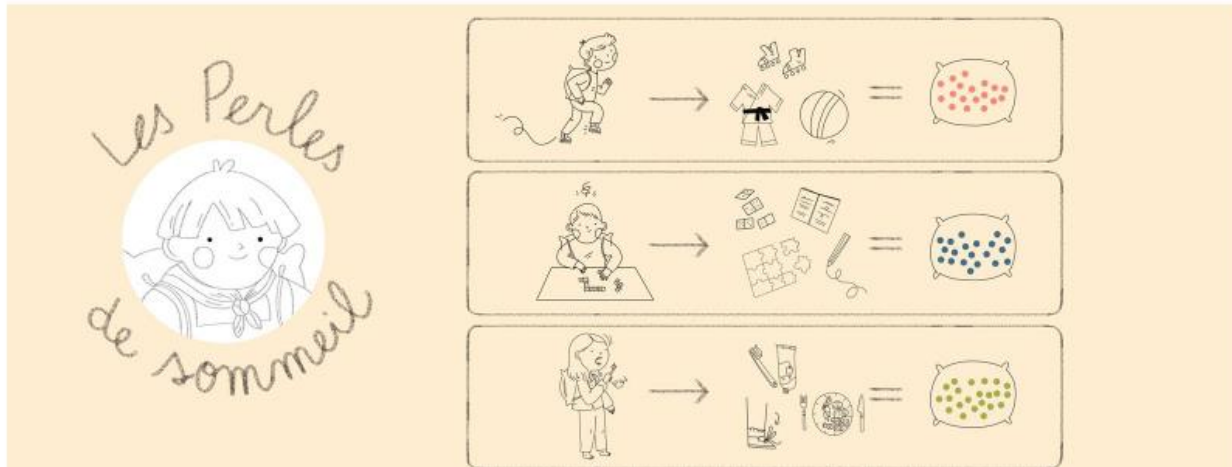
Un enfant âgé de 2 à 5 ans dort en moyenne entre 12 et 14 heures. En début d'après-midi, il est donc indispensable de lui faire faire **une sieste d'une durée d'une heure trente à deux heures**. Cette sieste est importante pour l'équilibre et la qualité des apprentissages des enfants. Pendant que votre enfant dort, les informations acquises pendant la journée s'organisent, la mémoire se construit. À l'inverse, un manque de sommeil peut entraîner, des troubles de l'attention et de la concentration, ou de l'agressivité.

ASTUCE MALLETTTE

Tout comme vous apprenez à votre enfant à manger et à s'habiller seul, vous pouvez lui apprendre à bien dormir et à apprécier ce moment. Au moment du coucher, les rituels rassurants sont importants pour l'enfant. N'hésitez pas à lui lire ou raconter une histoire, à lui chanter une chanson...

Il est conseillé d'éviter de mettre des enfants devant des écrans car cela les empêche de s'endormir. La lumière bleue des écrans nuit en effet à l'endormissement en modifiant la





TOUT D'ABORD
 quand notre oreiller est
 plein,
 et qu'il devient lourd, si lourd
 qu'on ne peut plus le porter,
 c'est qu'il est temps d'aller se
 coucher...

ENSUITE, au fur et à mesure
 que la nuit avance et que l'on
 dort suffisamment longtemps,
 notre tête appuie sur notre
 coussin oreiller: nos perles de
 sommeil éclatent les unes
 après les autres puis
 disparaissent

ENFIN, le matin quand on
 se réveille, notre coussin
 oreiller est complètement
 vide: toutes les perles de
 sommeil ont disparu et on
 est en grande forme pour
 réaliser de nouvelles
 activités



Voici les petits rituels que je te propose pour bien dormir à la couchette !

Passer aux toilettes puis se déshabiller et se déchausser

Un petit jeu de doigts pour se calmer

Entrer calmement dans la couchette

S'installer confortablement son sac-oreiller sous la tête

et tout ce qu'il faut pour ton bien-être

S'endormir avec plaisir pour rejoindre le pays des rêves

Au réveil, ton sac-oreiller bien vidé, tu pourras te rhabiller et te rechausser

Passer aux toilettes et rejoindre la classe en pleine forme: c'est chouette !

❖ Expérimentation, régulation puis validation par l'équipe afin de l'intégrer au fonctionnement ordinaire de l'école



L'après-midi de l'enfant
à l'école maternelle Prévert
de GRENAY



<https://pedagogie62maternelle.site.ac-lille.fr/wp-content/uploads/sites/27/2022/05/livret-e%CC%81cole-Pre%CC%81vert-grenay.pdf>

Delphine Danjoux, directrice de l'école et
Valérie Bouquillon, CPD Maternelle Pas-de-Calais





Comment gérer l'augmentation du nombre d'enfants de petite section l'après-midi ?

- Comment gérer la phase d'endormissement ?
- Comment organiser le réveil échelonné en fonction du nombre d'élèves ?
- Que fait-on des enfants qui ne s'endorment pas ?
- Que fait-on après la sieste ?
- Comment organiser le décroisement en tenant compte de ces changements ?
- La récréation de l'après-midi ? Pour qui ? Quelle est sa place ?
- Que donne-t-on à voir aux parents afin de favoriser la scolarisation l'après-midi ?





« La tente du calme » accolée au dortoir pour les enfants qui ne dorment pas.







Severine GREUSARD Chargée de mission école maternelle
petite enfance

Mon livret sommeil à l'école avec Pilopilo





<p>Animaux DIURNES</p> 	<p>Animaux NOCTURNES</p> 
Empty space for drawing	Empty space for drawing



<p>Fais-tu la SIESTE à l'école ?</p> 	 <p>OUI</p>	 <p>NON</p>
<p>Fais-tu la SIESTE à la maison ?</p> 	 <p>OUI</p>	 <p>NON</p>
<p>Aimes-tu faire la SIESTE ?</p>		



Consigne : Dessine les activités qui correspondent à ce que tu fais le JOUR et ce que tu fais la nuit

<p>Que fais-tu le jour (quand la lune est couchée et le soleil levé) ?</p> 	<p>Que fais-tu la nuit (pendant que le jour dort) ?</p> 
Empty space for drawing	Empty space for drawing

Des ressources



L'école maternelle est une école bienveillante qui « tient compte du développement de l'enfant, et dans laquelle » chaque enfant bénéficie d'une organisation du temps adaptée aux différents âges que l'école accueille et veille à l'alternance de moments plus ou moins exigeants au plan de l'implication corporelle et cognitive. »

Les nouveaux rythmes scolaires invitent les équipes pédagogiques à réfléchir à l'organisation globale du temps que les enfants passent à l'école afin de leur permettre de profiter au mieux des apprentissages de toute nature et de leur éviter une fatigue inutile. De fait, les équipes veilleront particulièrement :

- à respecter une alternance équilibrée entre les temps d'activités et les temps calmes et de repos des enfants dans la journée et dans la semaine ;
- à adapter les activités pédagogiques aux capacités et aux besoins des jeunes enfants ;
- à organiser avec un soin particulier les transitions entre la maison et l'école, le scolaire et périscolaire.

Depuis les travaux d'Hubert Montagnier, on sait que les réseaux de vigilance et de performance de l'enfant en milieu scolaire et l'activité intellectuelle de l'élève fluctuent au cours de la journée, mais aussi au cours de la semaine. Pour tous les enfants, des temps d'enseignement mieux répartis dans la semaine permettent de mieux apprendre et d'améliorer la réussite.

Pour les classes de maternelle, deux facteurs importants sont à considérer :

- le rythme biologique de l'enfant ;
- le rythme d'activités lié au calendrier et à l'emploi du temps imposé aux enfants, qui sont déterminés par les adultes.

Une meilleure organisation du temps scolaire des enfants, fondée sur la prise en compte de ces deux éléments clés, contribue à :

- réduire les tensions et la fatigue de l'enfant ;
- inciter une meilleure qualité de vie dans l'école ;
- améliorer les conditions d'apprentissage.



education.gouv.fr/5matinees

La mallette des parents



Santé Bien-être

Les bienfaits du sommeil pour les enfants

Le sommeil de l'enfant est un enjeu de santé publique. Il contribue à son bien-être, à la bonne acquisition des apprentissages, à la maîtrise de ses émotions. ...



Emission Rue des écoles
Interview de F. Testu : 15'10 → 27'27

<https://www.franceculture.fr/oeuvre/rythmes-scolaires-de-lenfant-leleve>





Le sommeil du jeune enfant

Lyliane Nemet-Pier, psychologue clinicienne et psychanalyste et
Sabine Plancoulaine, responsable scientifique chargée de recherche sur la thématique sommeil de l'enfant au sein de l'équipe Inserm – Orchard (Origines précoces de la santé et du développement de l'enfant) (40 min + 15 min d'échange)

<https://scolawebtv.crdp-versailles.fr/?id=34145>

CANOPÉ



CONSEIL SCIENTIFIQUE DE L'ÉDUCATION
NATIONALE

Présentation

Groupes de
travail

Outils
pédagogiques

Évènements

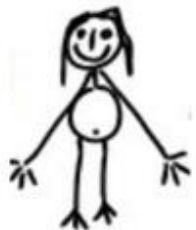
23 mars 2022 - « Mieux dormir pour mieux apprendre : état des lieux de la recherche et perspective pratique »

En présentiel au Collège de France, amphithéâtre Marguerite de Navarre.

▶ [Disponible en replay sur le site de la conférence](#)

<https://www.reseau-canope.fr/conseil-scientifique-de-education-nationale/evenements/conferences-internationales>

Merci pour votre attention



SEVERINE GREUSARD severine.greusard@univ-lyon.fr