

# Le sommeil

**MOTS CLES :** Rythme de vie, hygiène de vie, santé, bien être, fatigue, irritabilité, manque d'attention, concentration, absentéisme, sommeil, insomnie

## I - ANALYSE

### Analyse de la situation :

#### Contexte général

- On passe un tiers de notre vie à dormir, un quart à rêver.
- Les besoins de sommeil en moyenne sont à :
  - 3 ans : 12h (jusqu'à 4 ans la sieste est un besoin physiologique)
  - 6 ans : 10h
  - 12 ans : 9h
  - chez l'adulte : 8h
- En période scolaire 85 % des jeunes de 15 à 20 ans sont en manque de sommeil, environ 2 heures par jour (enquête INSERM).

Les conséquences du manque de sommeil sont des difficultés de concentration, une irritabilité, des troubles de la croissance, des troubles de la mémorisation et la diminution des performances scolaires.

#### Local

Fréquentation de l'infirmerie, décrochage scolaire, absentéisme, retards le matin, élèves qui s'endorment en classe, baisse des résultats scolaires, troubles de l'attention, difficultés de concentration, apathie, irritabilité.

## II – ACTION

(Distinguer les niveaux d'actions : élèves, enseignants, CESC...)

### Objectifs :

#### Général :

Connaître l'importance et le rôle du sommeil dans le développement de l'enfant et de l'adolescent et ses effets négatifs du manque de sommeil sur la scolarité.

#### Spécifique :

- Pré-élémentaire : Sensibiliser les parents, les enfants, les enseignants sur les besoins de sommeil et de sieste
- Elémentaire : Sensibiliser les parents, les enfants sur les besoins de sommeil et leurs retentissements sur les apprentissages et la santé.
- Collège – lycée : Permettre à l'élève d'identifier ses propres besoins en sommeil  
Sensibiliser les parents

#### Déroulé :

Indicateurs possibles d'évaluation de l'action : Enquêtes auprès des parents ou des élèves avant l'action et après l'action, notamment sur la durée du sommeil.

Constats dans l'école ou l'établissement (amélioration de l'absentéisme, retards, résultats scolaires...)

## III - RESSOURCES

### Partenaires :

L'équipe santé sociale de votre commune ou le CESC

### Lieux de ressources :

Ministère de la Santé :  
[www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)

INPES :  
[www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)

CODES :

[www.codes93.org](http://www.codes93.org)

Institut du sommeil et de la vigilance :

[www.institut.sommeil-vigilance.org](http://www.institut.sommeil-vigilance.org)

SCEREN CRDP de l'académie de Créteil ;  
CIUFM de Livry-Gargan :

[www.crdp.ac-creteil.fr/crdp93.fr](http://www.crdp.ac-creteil.fr/crdp93.fr)

PROSOM :

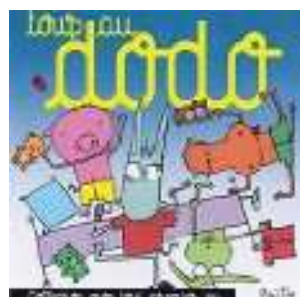
[www.prosom.org](http://www.prosom.org)

Réseau Morphée :

[www.reseau-morphee.fr](http://www.reseau-morphee.fr)

Outils :

**Intervenir auprès des enfants en  
maternelle**



**Brochure gratuite INPES « Dormir, c'est  
vivre aussi ... Conseils aux parents de jeunes  
enfants (0-6 ans) »**

**Jeu « Tous au dodo » Editions Pailles :** à  
partir de cartes à piocher, les enfants doivent  
compléter la « tenue de nuit » de leur  
personnage. Ils improvisent ensuite une  
histoire à partir des cartes tirées tout au long  
de la partie. Un grand moment de poésie  
ludique pour encourager le rituel du coucher.  
(diffusée à ~ 20 € chez les éditeurs de jeux).



**Diaporama PROSOM « Dormir comme un  
loir » :** 30 photos pour discuter du sommeil,  
notamment à travers celui des animaux  
(commentaires proposés dans le guide).  
Diapositives (également mises sur CD pour  
une vidéo projection)  
(diffusé à 20 € par PROSOM).

**Support interactif « Sommeil de l'enfant et de  
l'adolescent »** Académie de Paris, Réseau  
Morphée, UNAF.

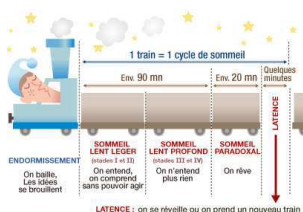
**Intervenir auprès des enfants en  
primaire**



**Affiche gratuite INPES « Longues veillées  
Journées gâchées »** diffusée par l'INPES  
40 x 60  
Réf. : 4137318 A



**Brochure payante PROSOM** (20 p.) « Le sommeil, un ami pour grandir ... » diffusé par PROSOM (1€ l'unité)



**Exposition « Le petit train du sommeil »** :  
Pour imaginer les cycles du sommeil, le petit et ses wagons constituent une approche ludique pour expliquer simplement le fonctionnement du sommeil.



**Jeu de 7 familles PROSOM**  
« L'ami sommeil » :

Retrouvez les familles Mieux dormir, Dictons, Sommeil Léger, Sommeil Paradoxal, Sommeil Profond, Fatigue et endormissement pour un voyage dans l'univers du sommeil et des rythmes de vie.  
Diffusé par PROSOM (8 € l'unité)

**Support interactif « Sommeil de l'enfant et de l'adolescent »** Académie de Paris, Réseau Morphée, UNAF

## Intervenir auprès des Pré-ado / adolescents



**Brochure payante PROSOM** (32 p.) « Je dors, j'assure »  
Diffusée par PROSOM (1 € l'unité)



**Exposition ISV « Dormir et vivre, remettre les pendules à l'heure »** :

Une soixantaine de panneaux évoquant les thèmes suivants :

- Le sommeil des animaux
- Pourquoi dormir ?
- Des besoins et des âges
- Dormir bien, vivre mieux
- Sommeil et art
- Le temps des horloges
- Mal dormi, mal réveillé, pourquoi ?
- Manque de sommeil, baisse de vigilance, danger !
- Les maux et les mots du sommeil
- Dormir et rêver
- Dormir en voyageant

Téléchargeable sur le site de l'ISV :  
<http://www.institut-sommeil-vigilance.org>



**Brochure gratuite ISV « Passeport pour le sommeil »** (36 p.)

Téléchargeable sur le site de l'ISV :  
<http://www.institut-sommeil-vigilance.org>

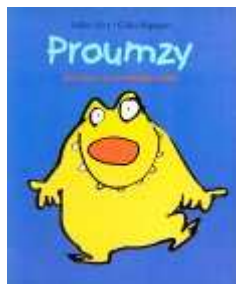
**Support interactif « Sommeil de l'enfant et de l'adolescent »** Académie de Paris, Réseau Morphée, UNAF

**Outil Profédus « promouvoir la formation des enseignants en éducation à la santé »**

fiche téléchargeable + agenda sur le site  
<http://www.inpes.sante.fr/professionnels-education/outils-profedus.asp>

**Bibliographie :**

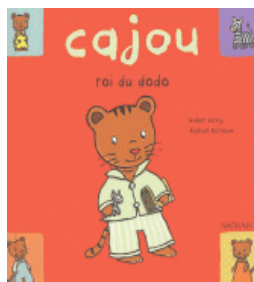
**3 albums pour s'endormir :**



Proumzi, protecteur du sommeil des enfants :  
Lévy Didier ; Rapaport Gilles - L'Ecole des  
loisirs, 2001.



Louise ne veut pas dormir. Nathan, 2002.



Cajou, roi du dodo : Lévy Didier ; Deneux  
Didier - Nathan, 2003.

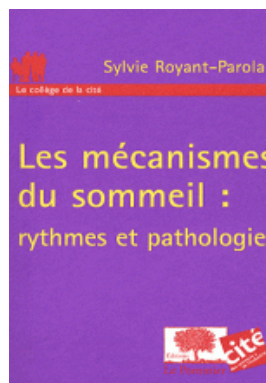
**Il existe de nombreuses histoires à raconter pour échanger avec les enfants sur le sommeil (aux bibliothèques municipales) :**

- Lili ne veut pas se coucher – Calligram (1992)
- La nuit le noir – Gallimard Jeunesse (2002)
- Une étoile pour toi – L'Ecole des Loisirs (1996)

**Egalement :**

- Bonne Nuit, Petit Ours : P. et R. Scarry – Deux Coqs d'Or (un petit livre d'argent)
- Toc, Toc, Toc : Tan et Yasuko Koide – L'Ecole des Loisirs
- Max et les maximonstres : Maurice Sendak – L'Ecole des Loisirs
- Il y a un cauchemar dans mon placard : Nercer Mayer, J.-P. Delarge et Editions Universitaires et Gallimard (Folio Benjamin)
- Il y a un crocodile sous mon lit : Ingrid et Dieter Schubert - Grasset
- Tu ne dors pas, petit ours ? : Martin Waddelle, Barbara Ficht – L'Ecole des Loisirs
- Corentin : Melle tout à l'envers – L'Ecole des Loisirs

**Ressources médiathèque CDDP :**



Les mécanismes du sommeil : rythmes et pathologies.

Gronfier Claude / Adrien Joëlle / Royant-Parola Sylvie.

Le Pommier, 2007

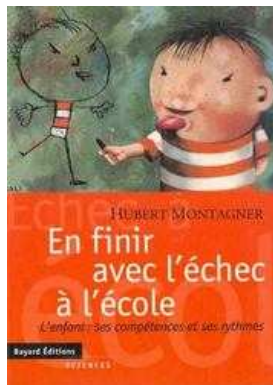
Le point sur le sommeil : ses aspects neurobiologiques, chronobiologiques, le phénomène des rêves, le sommeil paradoxal, les insomnies, le somnambulisme, les cauchemars et la médecine du sommeil.



Mieux connaître le sommeil des enfants et des adolescents

Mateo-Champion Marie-Françoise – Solal, 2008

Cet ouvrage qui aborde le sommeil de l'enfant de la naissance à la postadolescence a pour objectif d'attirer l'attention des parents sur les troubles du sommeil des jeunes de manière à les détecter et à les prendre en charge rapidement.



En finir avec l'échec à l'école : l'enfant, ses compétences et ses rythmes

Montagner Hubert – Bayard, 1996

L'auteur analyse les compétences indispensables à tout apprentissage. Il montre dans cet ouvrage que chaque enfant a un tempo qui lui est propre et qu'il faut respecter pour lui donner toutes ses chances.



Autres temps, autre école : impacts et enjeux des rythmes scolaires

Sue Roger / Caccia Marie-Françoise – Retz, 2005

Ce livre aborde deux grandes problématiques de l'aménagement des rythmes scolaires : leur ajustement à l'évolution sociale en général et, plus particulièrement, à la diminution du temps de travail, ainsi que leur articulation avec les autres temps éducatifs péri ou extrascolaires.

## Textes officiels :

### Décret n° 90-788 du 6 septembre 1990 – article 11

« La surveillance des élèves durant les heures d'activité scolaire doit être continue et leur sécurité doit être constamment assurée en tenant compte de la distribution des locaux et du matériel scolaire et de la nature des activités proposées (...) »

### BO hors série n° 3 du 19 juin 2008 (programmes)

« Les activités proposées à l'école maternelle doivent offrir de multiples occasions d'expériences sensorielles et motrices en totale sécurité. L'organisation du temps y respecte les besoins et les rythmes biologiques des enfants tout en permettant le bon déroulement des activités et en facilitant leur articulation ; plus souple avec les plus petits, la gestion du temps devient plus rigoureuse quand les enfants grandissent. »

### BO hors série n° 1 du 14 février 2002 (la sieste à l'école maternelle) .....

### Pour une scolarisation réussie des tout-petits, DESCO, 2003

« Un tout-petit a besoin de nombreuses heures de sommeil (plus de 12h quotidiennes). La sieste doit lui être proposée en début d'après-midi : il dormira le temps qui lui est nécessaire, sans que cela porte préjudice au sommeil de la nuit, contrairement à ce que croient certains parents. »

### Guide à l'usage des parents, AGEEM, 2008 – diffusé par le Ministère en 2009

« Besoin de dormir. Les petits enfants ont besoin de plus de douze heures de sommeil par jour. La sieste de l'après-midi ne compromet pas le sommeil de la nuit. Le jeune enfant a besoin de temps et de sommeil pour fixer dans sa mémoire des savoirs : ce temps participe aux acquisitions. » ... « A l'école maternelle on organise des espaces de repos dans les classes ou les annexes, des temps de repos en début d'après-midi, des temps de repos « à la carte » pour chaque enfant, la sieste dès la sortie du restaurant scolaire. »