

<https://maromme.circonscription.ac-normandie.fr/spip.php?article70>



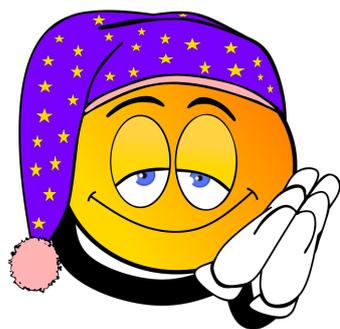
**RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

| IEN Circonscription
Maromme

Le sommeil des enfants et jeunes adolescents

- PEDAGOGIE - Climat scolaire - Coéducation -



Date de mise en ligne : mardi 18 décembre 2018

Copyright © Circonscription de Maromme - Tous droits réservés

Echanges concernant la problématique des enfants et jeunes adolescents et leur sommeil / Jeudi 8 novembre 2018

Cette discussion a pu avoir lieu grâce à la présence de Françoise Met, médecin scolaire de la circonscription de Maromme qui intervient également sur le secteur du Collège Jules Verne. Les enseignants présents dans le cadre de ce CEC ont pu librement poser leurs questions, évoquer des activités à mettre en place pour sensibiliser les élèves et leurs parents sur ce sujet sans porter de jugement."

Apports scientifiques

Lorsque l'on dort, le sommeil évolue en plusieurs phases bien distinctes. (cf : document du petit train)

1. L'endormissement
2. Le sommeil léger
3. Le sommeil profond
4. Le sommeil paradoxal

Les jeunes enfants ont besoin de rituels pour le couchage (lecture d'une histoire, discussion dans le calme). Cela facilite l'endormissement et les rassure.

Un adolescent doit se coucher vers 22 heures maximum et sans écran (la mélatonine, présente dans les écrans des ordinateurs, des smartphones et des tablettes, influence la phase d'endormissement) car il se lève tôt. Comme il se couche généralement tard, sur une semaine complète, il se retrouve rapidement en « dette de sommeil ».

Les rythmes de sommeil sont différents d'une personne à l'autre ainsi que les facteurs qui permettent un « bon sommeil ».

Il a été montré qu'il fallait éviter de nouveaux apprentissages après les temps de repas du midi. Il fallait mieux attendre 15h00 et prévoir des activités calmes, de réinvestissement.

Lors de ces échanges, il a été évoqué la thématique du co-couchage. Le fait de dormir avec son enfant peut entraîner des difficultés de séparation de la part des parents comme des enfants lorsqu'ils vont à l'école, notamment en maternelle.

Activités qui pourraient être envisagées

Aux différents âges des élèves voici des pistes d'activités qui pourraient être proposées sur les cycles :

- Cycle 1 : travail par ateliers sur les peurs de dormir, les doudous, les différents rituels mis en place à la maison, chez des amis, en vacances, ce que font papa et maman...
- Cycle 2 : Travail en lien avec la lecture d'albums de jeunesse sur la thématique du sommeil, sur l'environnement pour s'endormir (la chambre)...
- Cycle 3 : Ateliers en lien avec les sciences : rôle du sommeil, les besoins, l'environnement pour bien dormir, la place des écrans...

L'EMS peut intervenir auprès des collégiens, des familles mais également dans le cadre de la formation auprès des enseignants pour évoquer le problème des écrans et du manque de sommeil que cela peut entraîner.

Des échanges entre les parents, la PMI, l'EPE sont également des pistes de travail.

Tout le monde s'accorde sur le fait de pouvoir facilement proposer une exposition réalisée et présentée par les élèves de l'ensemble du secteur. Cette exposition sur le sommeil pourrait en fonction de l'âge des élèves avoir différentes entrées pédagogiques. Elle serait présentée par les élèves à destination des familles. Il pourrait s'agir d'une exposition itinérante. Cette action paraît d'autant plus pertinente qu'il a été prouvé dans d'autres établissements, d'autres communes que les familles se déplaçaient pour voir des travaux réalisés par leurs enfants. Il est évoqué également l'action « 20 minutes de lecture pour tous » qui pourrait être mise en place dans l'ensemble

des établissements de réseau Jules Verne.

Voici des liens utiles concernant ces échanges pour aller plus loin.

– <http://www.prosom.org/>

– <https://reseau-morphee.fr/>

– <http://www.yapaka.be/ecrans>

–

<https://www.vousnousils.fr/2017/03/24/silence-on-lit-15-minutes-de-lecture-quotidienne-au-college-de-banon-601655>

– <http://www.silenceonlit.com/>