



# SOMMEIL

Le sommeil contribue fondamentalement à la consolidation d'apprentissage à long terme, au bien-être de l'enfant et de l'adolescent.



## MÉTABOLISME

### ● *Le sommeil favorise la croissance.*

C'est durant le sommeil (phase de sommeil « lent profond ») que l'hormone de croissance est davantage sécrétée.

Il a également une incidence sur le poids. On estime que le manque de sommeil augmenterait de 30% le risque d'obésité.

### ● *Le sommeil renforce l'immunité.*

Le manque de sommeil minimise la réponse immunitaire et notamment la production d'anticorps en réaction à une infection.



## LES APPRENTISSAGES

### ● *Le sommeil est relié aux performances cognitives.*

Un sommeil suffisant et de qualité permet à l'enfant de bénéficier de ses ressources cognitives (attention, planification de son action, inhibition des stratégies inadéquates pour résoudre un problème, flexibilité mentale). Puisqu'un manque de sommeil réduit les capacités cognitives, il peut aussi altérer les capacités d'apprentissage des élèves.

### ● *Le sommeil aide à mémoriser durablement les connaissances apprises pendant la journée.*

Le sommeil ne permet pas d'acquérir des notions nouvelles mais plutôt de réactiver, consolider des notions acquises et réorganiser les connaissances (incorporation des nouvelles notions aux plus anciennes déjà en mémoire).

Lorsqu'on apprend quelque chose, on a comme un chemin qui va se créer dans le cerveau. Pendant notre sommeil, nous réactivons, ce que nous avons appris dans la journée. C'est un réseau de neurones qui va se consolider. Ce chemin va devenir une route puis une autoroute. En effet, lorsqu'on dort, notre cerveau continue à travailler. Ceci va permettre de rendre l'apprentissage plus accessible et plus automatique.

### ● *Le sommeil aide à faire le tri entre les informations pertinentes ou non.*

Le sommeil permet de procéder à un oubli bénéfique d'informations sans importance.

Le manque de sommeil influe sur la difficulté à trier les informations pertinentes des informations non-pertinentes.



## GESTION ÉMOTIONNELLE

### ● *Le sommeil est un outil de développement du bien-être de l'enfant.*

Avoir un sommeil régulier et suffisant permet de favoriser l'attention, et la régulation des émotions. Plusieurs recherches ont montré des conséquences néfastes d'un manque de sommeil sur l'ensemble des compétences psycho-sociales : compétences d'autorégulation des émotions, capacité à se représenter les états mentaux d'autrui et développement de l'empathie, et engagement dans la relation à l'autre.

Les manifestations d'un manque de sommeil peuvent aussi favoriser l'émergence de certains comportements : irritabilité, hyperactivité, seuil de tolérance à la baisse.

# Actions de sensibilisation

Les enseignantes de l'école maternelle Richebourg à Lons-le-Saunier ont mené un projet autour des écrans et du sommeil. Ce projet a reçu un soutien de la part de l'IREPS. Afin d'avoir une approche globale sur cette question de santé, les actions ont concerné les élèves et leurs parents.

Plusieurs séances ont été conduites en classe afin que les élèves appréhendent le fonctionnement du sommeil et repèrent les signes de fatigue.



CYCLE 1

CYCLE 2



MÉMÉ TONPYJ



« Mémé tonpyj » est un programme pédagogique clé en main destiné aux élèves de cycle 2. Fruit de la collaboration de chercheurs et médecins spécialistes du sommeil, d'enseignants et de dessinateurs, il permet d'aborder les thématiques essentielles pour comprendre le fonctionnement, le rôle et les conditions favorables ou défavorables au sommeil. La mallette pédagogique téléchargeable sur le site comprend un guide pédagogique et les fiches de préparation des séances. Dessins animés, bandes dessinées, exercices et enquêtes vous permettront d'aborder la problématique avec vos élèves et de contribuer ainsi à l'acquisition de la compétence « reconnaître des comportements favorables à la santé ».

Contenu proposé par France Télévisions

DORMIR, UN BESOIN VITAL

CYCLE 3

2/3

3 à 5 cycles de 90 mn

- réparation des muscles
- évacuation des toxines
- régulation des émotions
- traitement des informations acquises durant la journée

VIDÉO LUMNI 3'34

9 AFFICHES SUR LE SOMMEIL

1-2-3 sommeil

POUR APPRENDRE À BIEN DORMIR

- Pour être en forme chaque jour
- Pour découvrir ce qui se passe pendant la nuit
- Pour savoir comment bien s'endormir

BROCHURE pour les parents

Le sommeil de l'enfant de 3 à 10 ans

Réseau Morphée

Rédacteurs : Elise BOURLIER, Elsa ALIXANT-FUTIN  
avec le concours de : Catherine BOISSON et Céline FANKHAUSER  
Conception graphique : Elsa ALIXANT-FUTIN

L'infirmière scolaire est une personne-ressource. N'hésitez pas à la solliciter pour travailler sur cette thématique avec vos élèves.



KADÉKOL ifé

ÇA MANQUE PAS D'

32'43

Écrans et sommeil, font-ils bon ménage ?

Ce podcast de Kadékol propose de dépasser la question de l'exposition des écrans, inévitable dans notre société de plus en plus connectée, pour réfléchir davantage à leurs usages.