



*Dormir, à quoi ça sert ?*

**Dormir, ce n'est pas seulement récupérer de sa fatigue.**

**Que se passe-t-il pendant le sommeil ?**

- L'hormone de croissance est sécrétée,
- Les toxines sont éliminées,
- Le système immunitaire est stimulé (le manque de sommeil augmente considérablement les risques de tomber malade),
- Le système de régulation de la faim est renforcé,
- Le cerveau se prépare pour le reste de la journée,
- Les apprentissages se consolident.

**Comment le sommeil est-il organisé ?**

- Plusieurs phases se succèdent.
- Un cycle complet dure 90 min.
- A chaque fin de cycle, un micro réveil se produit.

**Pour une sieste, il faut respecter un cycle complet de 90 minutes qui comprend les différentes phases.**



*Les besoins de sommeil tout au long de la vie*

Le sommeil est un besoin fondamental. Il assure le bon développement psychique, physique et cognitif.

Entre 3 et 5 ans, un enfant a besoin de 10h à 13h de sommeil au total avec une sieste.

Entre 6 ans et 14 ans, l'enfant ne fait plus la sieste mais son besoin de sommeil est encore de 9h à 11h.

**Le sommeil des premières années de la vie va être porteur des acquisitions à venir.**



**Brochure à destination des parents  
des élèves d'école maternelle**

*Mieux dormir  
pour mieux apprendre*

*Les recommandations*

- La sieste n'est pas obligatoire mais elle est fortement recommandée car elle répond aux besoins quotidiens de sommeil d'un enfant de 3 ans.
- Elle concerne en priorité les enfants de Petite Section mais est parfois nécessaire aux élèves plus âgés en fonction de leurs besoins.
- Il est préférable de coucher les enfants le plus tôt possible après le repas et un temps calme.
- Un enfant qui ne dort pas au bout de 20 min peut être levé. Il ne fera pas de sieste.





## Pourquoi faire une sieste à l'école maternelle ?

### La sieste, ce n'est pas une perte de temps

Un enfant fatigué, s'il reste en classe, sera passif et ne pourra pas entrer dans les apprentissages.

Nous sommes programmés pour dormir quand notre température baisse (la nuit et en début d'après-midi). C'est associé à une baisse de vigilance.

La sieste n'empêche pas l'enfant de dormir le soir. Si elle n'est pas trop tardive et si elle ne dure pas plus d'un cycle, elle aide l'enfant à s'endormir calmement le soir.



Les enfants dorment en général moins longtemps que ce qui est préconisé par les pédiatres.



Les écrans (télévision, tablette, téléphone) produisent de la lumière bleue qui stimule le cerveau avant de dormir et retarde le sommeil.



Pour en savoir plus



### Quand un enfant a bien dormi, il :

- se réveille facilement
- est apaisé et réceptif
- se concentre plus facilement pour apprendre
- retient mieux les informations
- est capable de réguler ses émotions



### Quand un enfant n'a pas assez dormi, il

- présente des signes de fatigue : somnolence excitation, mauvaise humeur, colère, hyper-activité
- manque de concentration
- est plus maladroit
- pleure facilement
- est trop fatigué pour apprendre
- a des difficultés de mémorisation
- a envie de manger plus d'aliments sucrés
- est agité et irritable le soir
- va mettre plus de temps à s'endormir le soir.
- a des difficultés à contrôler ses émotions
- a des difficultés à se réveiller le matin



## Comment apprendre à dormir ?

- Il est important de proposer la sieste comme une chance et non comme une punition pour que le sommeil devienne un vrai plaisir pour l'enfant.
- L'enfant ne doit pas penser que la sieste le prive d'activités plus importantes.
- Vivre une expérience positive de sommeil dès le plus jeune âge favorise un sommeil de qualité à l'âge adulte.

### Se préparer au sommeil

Il est important de mettre en place un rituel pour bien dormir. Il faut que ce moment soit positif et agréable pour que l'enfant puisse se détendre et lâcher prise avant de s'endormir.

## Comment est organisée la sieste à l'école maternelle ?



École Basly - Sallaumines - circonscription d'Avion

- Votre enfant fait la sieste à l'école maternelle dans un dortoir.
- L'enseignant et l'ATSEM réunissent les conditions pour favoriser le sommeil (atmosphère apaisante, musique douce, attitude rassurante...).
- L'obscurité totale n'est pas nécessaire.
- Lorsque sa sieste est terminée, l'enfant peut se lever et reprendre des activités.