



## LA SIESTE À L'ÉCOLE MATERNELLE

### Les signes d'un manque de sommeil



Difficulté de concentration



Endormissement ou somnolence au retour de l'école



Agitation



Irritabilité et impatience



Chutes

### Mieux dormir pour mieux apprendre

"L'accueil, les récréations, l'accompagnement des moments de repos, de sieste, d'hygiène sont des temps d'éducation à part entière. Ils sont organisés dans cette perspective par les adultes qui en ont la responsabilité et qui donnent des repères sécurisants aux jeunes enfants."

Bulletin officiel n° 25 du 24-6-2021

**10 à 13 h**

c'est la DURÉE MOYENNE du sommeil d'un enfant de maternelle

**Dormir aide**

à grandir

à développer le cerveau à mémoriser

### Ecole promotrice de santé : importance du sommeil

lutter contre les troubles anxieux, irritabilité, difficulté de gestion des émotions



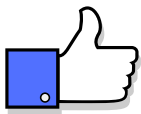
élimination des toxines émises par les neurones

maturation du cerveau et activation des réseaux sensori-moteurs

prévenir des risques augmentés d'obésité et d'un dérèglement hormonal

lutter contre les baisses de performances constatées lors des évaluations standardisées

### Des préconisations



- ✓ Harmoniser des **rituels** du coucher.
- ✓ Placer la sieste au **plus tôt après le repas**.
- ✓ Proposer un **retour en classe à un élève (calme) qui ne s'endort pas en 20 à 30 minutes**.
- ✓ un cycle de sommeil = environ **1h30** (durée maximale pour 1 sieste).
- ✓ **Pas d'obscurité totale** dans le dortoir : aller vers un rythme circadien.
- ✓ Penser l'**aménagement** du dortoir : sécurisé, rassuré.
- ✓ S'adapter aux rythmes et besoins de **chacun**.
- ☑ Engager un vrai changement et une prise de conscience du rôle primordial du sommeil.
- ☑ Expliquer le rôle et l'importance du sommeil aux élèves (et aux parents) : les impliquer pour changer le regard sur le sommeil en France ("c'est une perte de temps"), en faire un vrai temps d'apprentissage conscientisé.
- ☑ Être vigilant pour que les élèves ne vivent pas la sieste comme une punition ou une frustration de "manquer" des activités.



### Des ressources consultables :

- Une **présentation powerpoint** à destination des équipes est disponible : contactez votre référent maternelle de circonscription.
- **CSEN** : mieux dormir pour mieux apprendre [ici](http://ici)
- **Vidéos** de Stéphanie Mazza sur [canotech](http://canotech.fr)
- Document **AGEEM** [ageem](http://ageem.fr)

