





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

lutter contre les baisses de performances constatées lors des évaluations standardisées

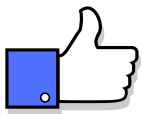
élimination des toxines émises par les neurones

maturation du cerveau et activation des réseaux sensori-moteurs

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




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](#)
- **Vidéos** de Stéphanie Mazza sur 
- Document **AGEEM** 