

Cette plaquette a été réalisée par le Conseil scientifique de l'éducation nationale, sous la coordination de Stéphanie Mazza (professeure de neuropsychologie à l'université de Lyon 1) avec la contribution de la Direction générale de l'enseignement scolaire.

Télécharger et imprimer la plaquette, ainsi qu'un agenda du sommeil et une cocotte pour accompagner le rituel du coucher



Retrouver l'ensemble des ressources du CSEN sur le sommeil et l'apprentissage :
reseau-canope.fr/conseil-scientifique-de-leducation-nationale/publications-et-ressources/dormir-apprendre-grandir-ensemble

Contact presse
01 55 55 30 10
spresse@education.gouv.fr

Contact Conseil scientifique de l'éducation nationale
cсен@education.gouv.fr
reseau-canope.fr/conseil-scientifique-de-leducation-nationale

DORMIR, APPRENDRE : GRANDIR ENSEMBLE

Mieux comprendre l'importance de la sieste et accompagner son évolution à l'école et à la maison

Entre 3 et 6 ans, le sommeil évolue différemment pour chaque enfant. Le besoin de faire la sieste va disparaître progressivement au cours des années de maternelle.

Cette plaquette propose quelques repères pour mieux comprendre l'importance de la sieste et accompagner son évolution à l'école et à la maison.

En échangeant régulièrement sur le sommeil de l'enfant, nous l'accompagnons ensemble dans son développement.



© Droits réservés

A quoi sert la sieste ?

En maternelle, un enfant a besoin de **10 à 13 heures de sommeil**. Cela comprend le sommeil de nuit et une sieste.

La sieste est importante, il s'agit d'un **besoin individuel** qui évolue différemment d'un enfant à l'autre. Certains n'en auront plus besoin dès la petite section de maternelle, d'autres en auront besoin plus longtemps.

Comme le sommeil de nuit, elle permet de **grandir et de mieux apprendre**. Elle permet aux enfants de gérer leurs émotions et leurs comportements jusqu'en fin de journée.

En maternelle, il existe des « **siesteurs** » qui ont besoin de dormir en début d'après-midi et des « **reposeurs** » pour qui un temps calme est suffisant.

L'école est à l'écoute du **rythme de chacun et de son évolution**. Pour répondre au mieux à ses besoins, il est important de discuter ensemble des changements de rythme de vie de l'enfant.

Comment aider l'enfant à identifier son besoin de dormir ?

L'enfant ne ressent pas toujours sa fatigue. Elle peut se manifester de manière inattendue et ressembler parfois à de l'agitation.

Les signes d'un manque de sommeil



Difficulté de concentration



Endormissement ou somnolence au retour de l'école



Agitation



Irritabilité et impatience



Chutes



© Droits réservés

Comment favoriser une bonne sieste ?

— La sieste

- a lieu en début d'après-midi, tout de suite après le déjeuner, après un temps calme ;
- dure idéalement un cycle de sommeil (environ 1h30) ;
- dans un lieu calme et confortable ;
- n'a pas besoin d'avoir lieu dans le noir.

Ces recommandations favorisent un retour efficace aux activités scolaires et un bon sommeil de nuit.

— Pour s'endormir plus facilement, il est préférable :

- d'adopter un rythme régulier des heures de sieste (la semaine et le week-end) ;
- de construire un rituel calme ;
- de préparer la sieste en rassemblant les choses dont l'enfant a besoin.

L'idéal est d'avoir des horaires de coucher et de lever réguliers, la semaine et le week-end, mais aussi d'éviter les écrans le soir.

— Le repos

Pour les enfants qui n'ont plus besoin de dormir, un moment de repos peut être proposé :

- d'une durée de 20 à 30 min ;
- dans n'importe quelle salle où ils peuvent s'installer confortablement ;
- dans un lieu qui ne nécessite pas d'obscurité.