

# Maël & Maëva

BIEN DORMIR POUR BIEN GRANDIR

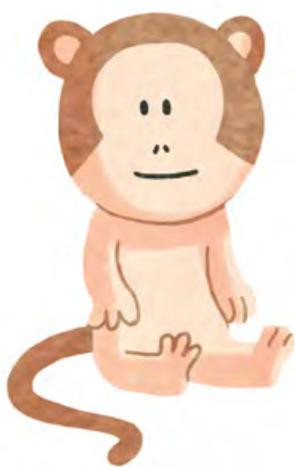
Chloé PANDOURANGAM - Sébastien CHEBRET



ageem  
Association Générale des Enseignants  
des Ecoles et Classes Maternelles publiques







La MAE a été créée par des enseignants pour protéger les enfants, accompagner les familles et rassurer l'école. Accidents de la vie courante, premiers secours, harcèlement et cyberharcèlement, écrans et jeux vidéo, sécurité sur le chemin de l'école... elle propose gratuitement des outils pédagogiques pour accompagner les enseignants, amenés au quotidien à faire face à des situations délicates, et contribue ainsi à mieux protéger les élèves. Une expertise unique, reconnue et agréée par le ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse.

Ce nouvel album « Maël et Maëva, bien dormir pour bien grandir » présente l'importance du sommeil sur la concentration en classe et sur l'équilibre et la qualité des apprentissages ; parce que pendant que l'enfant dort, les informations acquises durant la journée s'organisent et la mémoire se construit.

Développée en partenariat avec l'AGEEM et sur la base de recommandations scientifiques d'experts, cette nouvelle publication a pour objectifs :

- de sensibiliser les tout-petits aux bienfaits du sommeil,
- d'alerter les parents sur les risques du manque de sommeil sur le développement de l'enfant,
- s'inscrire sur le long terme dans le triptyque manger/bouger/dormir.

Vous trouverez sur notre site [mae.fr](http://mae.fr), dans la rubrique « Enseignants », nos fiches pédagogiques permettant une exploitation collective de l'outil en classe ou à la maison.

Cet album complète les collections d'histoires de Maël et Maëva : « Maël, le roi des bêtises » qui aborde la notion de harcèlement - référencé dans le cadre du programme pHARe, « Maëva sur le chemin de l'école » avec les bonnes pratiques de la route, à adopter en tant que piéton et « Maël et Maëva, les écrans en toute tranquillité » qui accompagne les élèves de maternelle dans leur apprentissage du numérique.

Bonne lecture à tous !

Philippe BÉNET  
Président de la MAE

# *Maël & Maëva*

## BIEN DORMIR POUR BIEN GRANDIR

Chloé PANDOURANGAM - Sébastien CHEBRET







### **Chacun ses petites habitudes pour dormir !**

Un doudou, une histoire, un gros bisou, une petite lumière...

Et pour encourager le marchand de sable à passer,  
mieux vaut laisser le chahut et les écrans de côté.

Comment ça se passe chez Maël ? Et chez Maëva ?



Chez les deux enfants, après le dîner, c'est pareil :  
il faut se brosser les dents.



Quand 20 heures sonnent, ils se **BROSSENT, BROSSENT, BROSSENT**  
les quenottes et n'oublient pas de se rincer la bouche.

Après un passage express aux toilettes, Maël enfile son pyjama avec l'aide de son papa.

Puis il se glisse sous la couette. Il adore avoir toutes ses peluches autour de lui. Son lit est un vrai petit nid.





Maëva, elle, partage sa chambre depuis qu'elle a un petit frère.

Depuis qu'elle est grande sœur, hop, elle met son pyjama toute seule !

Elle fait un petit tour aux toilettes et la voilà prête !

Tous les soirs, maman lit une histoire.  
Pour la 36<sup>e</sup> fois, Maël choisit *La Princesse au petit pois*.



Ce soir, pendant que maman s'occupe du bébé, papa chante  
une comptine à sa grande fille. Il l'a changée rien que pour elle.  
(sur l'air de Petit Escargot)



Après l'histoire, c'est le bisou. Sa maman puis son papa câlinent Maël.

Alors que ses parents lui souhaitent les plus jolis rêves du monde, le petit garçon se frotte les yeux.

— Dors bien mon poussin.

Puis la lumière s'éteint... Et comme Maël n'aime pas le noir, CLIC !

**la veilleuse s'allume.**





C'est le tour de Maman chez Maëva. Tandis que papa berce bébé, maman dépose des bisous sur ses deux joues et celles de son doudou. Elle reste un peu... puis chuchote :

— Écoute... ton petit frère s'est endormi. À ton tour, ma chérie.

Papa lui souffle un dernier bisou et s'en va. maman quitte la chambre en faisant bien attention de ne pas fermer la porte. C'est important pour Maëva. Les portes fermées, elle n'aime pas ça.



Les parents de Maël partent à petits pas de souris.

La maison est silencieuse...

Mais, tout à coup :

— Papa Maman, j'ai envie d'aller aux toilettes !

— Vas-y vite, et ensuite, au dodo mon coco.



Dans la chambre de Maëva, on entend juste son petit frère téter sa tétine de temps en temps. Maëva, les yeux clos, cajole son doudou, bâille, se tourne et se retourne un peu, rejette la couette puis enfin trouve le sommeil.

Tout le monde dort à poings fermés.

Maël rêve qu'il est le roi,

**le roi des petits pois !**



Maëva, elle, vole dans le ciel sur le dos de son doudou chouette.



*Haaaaahh... voilà le matin !*



Maël s'est réveillé tout seul, il a hâte de retrouver ses copains !



Chez Maëva, son papa doit la réveiller. Après le rêve, des vilains cauchemars l'ont embêtée...  
La nuit a été hachée. Maëva est grognon, ronchon.

Et la journée d'école va commencer...



Nathalie, la maîtresse, voit bien que Maëva n'est pas dans son assiette.

Elle, qui d'habitude participe à tous les ateliers, boude avec les copains et s'énerve sur son dessin.

Quelle drôle de matinée...





## **Après la cantine vient la sieste.**

Passés aux toilettes, les petits pieds en chaussettes, les enfants se couchent dans le dortoir. Chacun dans son lit. Dès la première berceuse, Maëva dort comme un loir. Maël, lui, n'a pas sommeil...





Le temps passe... Et comme Maël a toujours les yeux ouverts,  
il est invité à faire un jeu calme dans la classe. Peu à peu d'autres enfants  
le rejoignent : Ninon, Tao, Juliette, Maxime, Assia...



La sieste est maintenant terminée mais chuuut, Maëva dort toujours.  
La maîtresse la réveille doucement.



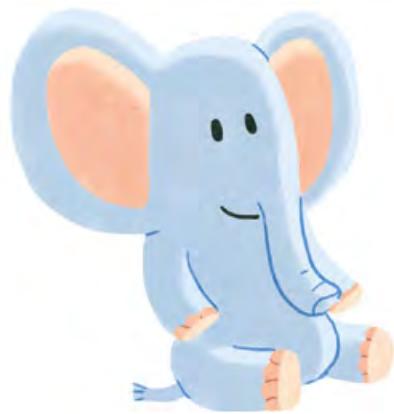
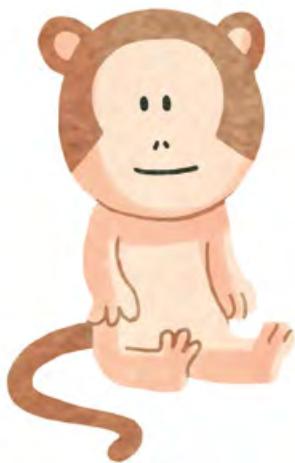
## *Que Maëva se sent mieux !*

À l'atelier musique, elle tape en rythme avec Maël et chante avec Assia.

Une clé pour garder le sourire et bien grandir : bien dormir !









offert par la MAE

