

# Concours de dessin dans les écoles maternelles

Un bon SOMMEIL commence  
par un bon RITUEL

DESSINE TON RITUEL  
POUR BIEN DORMIR

Concours ouvert à toutes  
les écoles maternelles



ENVOIE TON  
DESSIN AVANT  
LE 1<sup>ER</sup> MARS 2026

Dans le cadre de la Journée internationale du sommeil, les écoles françaises sont invitées à participer à un concours de dessin.

Ce concours pour les enfants est une action de sensibilisation visant à les engager, par la créativité et l'expression artistique, dans la découverte du sommeil et des bonnes habitudes favorisant un sommeil de qualité.

En participant, les enfants sont amenés à réfléchir aux habitudes quotidiennes qui soutiennent un bon sommeil, telles que la régularité des horaires de coucher, la limitation de l'utilisation des écrans ou encore la création d'un environnement calme en soirée, ainsi qu'à la manière dont ces pratiques contribuent à un sommeil réparateur et au bien-être général.

Ce concours est mis en œuvre dans le cadre d'une initiative européenne, coordonnée par l'ESRS, en étroite collaboration avec la Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil et l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance.

Pour participer, chaque classe peut proposer un dessin, à envoyer au format PDF à l'adresse suivante : [projet.ensom@gmail.com](mailto:projet.ensom@gmail.com) avant le 1<sup>er</sup> mars 2026.

Les classes ayant réalisé les 10 plus beaux dessins recevront un cadeau. Les dessins sélectionnés seront exposés à la Cité de la santé le 13 mars prochain et au congrès européen du sommeil à Maastricht !



Téléchargez l'album Okazou, le petit héros du sommeil : une source d'inspiration pour faire le plein d'idées !