

Des outils

Fiches USEP L'attitude santé en cycle 2

2009



Le sommeil



Source : ADES du Rhône/CIDIL (1999). Livret « Bons jours - Bonnes nuits - Bon Appétit ». Adaptation USEP pour le public 2-6 ans 2006

Pistes de réflexion et de travail

LE VÉCU DES ENFANTS

Objectif : aider les enfants à connaître leur sommeil à l'aide de l'agenda du sommeil ; leur permettre de trouver des solutions aux problèmes d'endormissement et de réveil.

[Lien fiche enfant n°2 "l'agenda du sommeil"](#)

Utilisation de l'agenda :

- Il faudra vérifier la période pour remplir l'agenda du sommeil (absence de fête, vacances...).

Ce travail n'est réalisable qu'avec l'aide des parents.

L'enfant peut colorier les périodes de sommeil et les comparer les unes par rapport aux autres (grandeur des plages horaires, régularité de l'heure du coucher et du réveil...).

Analyse de l'agenda :

- Ont-ils du mal à s'endormir ?
 - Est-il, pour eux, agréable d'aller se coucher ? Qui décide du moment où ils doivent aller se coucher ?
 - Qu'est-ce qui peut aider chacun à s'endormir d'une manière agréable (les peluches, le silence, la lumière, la porte ouverte, la porte fermée, les petits bruits familiers, une histoire racontée, une cassette, un verre de lait ...) ?
- Ont-ils du mal à se réveiller ?
 - Les enfants seront amenés à réfléchir sur les difficultés du réveil. Les raisons peuvent être multiples :

les horaires du coucher ne sont peut-être pas suffisamment réguliers. Il arrive que les veilles de repos, les enfants se couchent plus tard. Toutefois, les enfants doivent trouver le juste équilibre qui leur permette de se détendre sans trop décaler leur sommeil.

- Se sont-ils réveillés dans la nuit ? Pourquoi ? inquiétudes, peur du noir, cauchemars, bruit environnant, atmosphère trop chaude ou trop froide ... ?
- Sont-ils fatigués dans la journée ?
 - Font-ils la sieste ?
 - Ont-ils la possibilité de s'allonger ?
 >>> Essayer d'en analyser les causes à l'aide de l'agenda du sommeil.

Tous les enfants n'ont pas les mêmes besoins de sommeil. Il y a des petits et des gros dormeurs. Les meilleurs indicateurs d'un sommeil suffisant, ce sont : le réveil spontané (on est déjà réveillé

ou presque quand le réveil sonne ou lorsque les parents nous appellent) et la forme dans la journée, tous les enfants n'ont pas besoin d'une sieste régulière.

Les solutions à envisager

- L'atmosphère de la chambre (aération, chambre suffisamment fraîche pour favoriser l'abaissement de la température corporelle, propice à l'installation du sommeil ...).
- Une alimentation ni trop frugale, ni trop excessive.
- L'organisation de rituels.
- La dédramatisation de l'instant du coucher. Ex : faire dessiner ou raconter par écrit son plus beau rêve. Les enfants qui ont peur du noir pourront écrire ou dessiner leurs cauchemars pour en discuter ensemble.
- L'intensification de l'activité physique dans la journée. Les enfants essaieront de trouver des idées d'activité physique facilement pratiquées (ex : jouer dans la cour de l'immeuble ou le square, jouer au ballon, faire du vélo, du patin à roulettes, de la corde à sauter, des promenades...).
- La détente : les enfants pourront s'entraîner à des exercices de détente propices à l'endormissement.

L'activité physique favorise le sommeil à condition de ne pas être pratiquée trop près de l'heure du coucher.

Ces petits exercices pourront être proposés en classe.

Proposition de quelques exemples de détente :

- **En position assise :**
 - S'étirer et bailler.
 - Inspirer et souffler longtemps. Imaginer pour cela un toboggan. On inspire en montant les marches et on souffle lors de la descente qui est très très longue.
- **En position allongée, les yeux fermés :** l'enfant est invité à relâcher toutes les parties de son corps qui pourraient être tendues : les mâchoires ("desserre bien les dents"), les épaules ("laisse-les descendre un petit peu"), les bras et les mains ("ouvre tes poings"), le dos (laisse-le s'étaler sur le tapis), les fesses, les jambes (« laisse aller tes jambes sur le tapis »).
- **En position debout :** l'enfant est amené à se détendre en prenant conscience de chaque partie de son corps. "Commence par contracter les orteils en les mettant comme des griffes. Ta voûte plantaire fait comme un petit pont. Tout le reste du corps est, pour l'instant, parfaitement relâché. Maintenant, contracte le bassin en serrant fort les fesses. **Attention !** Les orteils sont alors relâchés, les mâchoires desserrées, les bras souples, le reste du corps relâché. Puis, rends tes bras très raides mais pas le reste du corps. Relâche les bras. Contracte les mains en serrant les poings. Enfin, contracte tout le visage en plissant le front, en serrant les mâchoires et en fermant bien les yeux,... Relâche tout maintenant, et assieds-toi".

Le langage au cœur des apprentissages.

Les proverbes et les expressions :

- "Dormir sur ses deux oreilles",
- "Dormir comme un loir",
- "Comme on fait son lit, on se couche",

- "Dormir du sommeil du juste",
- "Dormir debout",
- "Ne plus avoir les yeux en face des trous"...
- "Le marchand de sable est passé".

Les coutumes du sommeil :

- Chaque pays a ses coutumes pour bien dormir. Ex : Tatamis japonais (en chaume de riz), roulés dans la journée ; branchages recouverts de peaux de rennes chez les lapons; tapis au Maroc ; nattes chez les Pygmés ; lit clos en Bretagne. Les enfants peuvent s'exprimer à partir de visites dans les musées, d'images et de textes historiques, de textes divers (ex : lit clos de Bécassine, dans les bandes dessinées ...).

Des conditions du sommeil :

- Certains enfants dorment seuls dans une chambre, d'autres dans celles des frères et des sœurs, certains dans leur lit, d'autres dans la chambre des parents. Il n'y a parfois pas de pièce particulière pour dormir.

La physiologie du sommeil :

- À quoi sert le sommeil ?
 - repos et récupération de l'énergie dépensée dans la journée
 - repos et réparation du corps : fatigue physique,
 - repos et réparation du cerveau : fatigue nerveuse et intellectuelle.

Comment se passe le sommeil ?

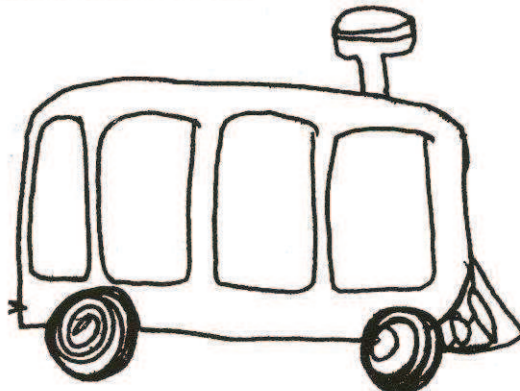
- Nous ne dormons pas de la même façon toute la nuit. Chez un enfant, il y a 6 périodes ou "cycles" de sommeil par nuit, qui durent 1 h 30 à 2 h chacun. On peut expliquer ce qu'est un cycle en le comparant à un train.
Lien le train du sommeil [fiche enfant](#)
Lien le train du sommeil [fiche adulte](#)

Source : ADES du Rhône/CIDIL (1999). Livret « Bons jours - Bonnes nuits - Bon Appétit ». Adaptation USEP pour le public 2-6 ans 2006



L'endormissement

je m'endors

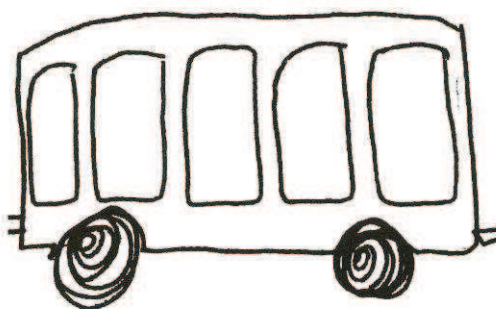


Ne ratons pas le train du sommeil



Le sommeil lent léger

*je plonge
dans le sommeil*



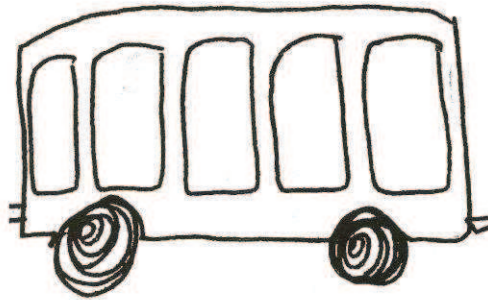
Chut...

on peut encore se réveiller facilement



Le sommeil lent profond

je dors profondément



Mon corps se repose des fatigues de la journée

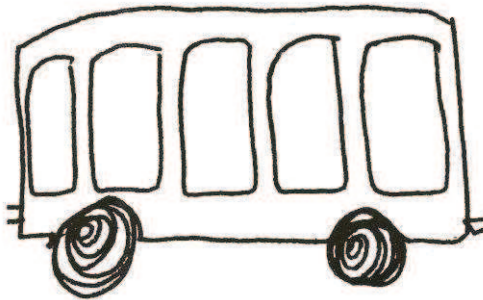
**Il fabrique des anticorps
pour me défendre contre les microbes**

Il grandit



Le sommeil paradoxal

je rêve



**Mon cerveau se repose
et enregistre ce qu'il a appris dans la journée**

Pistes de réflexion et de travail

Le sommeil



Voir fiches techniques n°3, n°4
"Le train du sommeil"

Le train entier représente un cycle. Pour une nuit, il faudra 6 trains.



Comme tous les trains, le train du sommeil annonce son arrivée par des signaux. Quels sont-ils ?

On baille, on a les yeux qui piquent (le marchand de sable est passé), les paupières sont lourdes ...

Une fois annoncé, le train va passer.

Dans chaque cycle, il y a des phases de sommeil différentes qui sont représentées par la locomotive et les wagons.



LA LOCOMOTIVE

"Je m'endors".

Elle correspond à la phase d'endormissement (qui dure 5 à 10 minutes). Couché dans son lit, on se met dans la position qu'on aime bien, avec son nounours, sa poupée, son pouce... On se détend, on est bien, les yeux commencent à se fermer.

LE 1^{ER} WAGON

"Je plonge dans le sommeil".

Notre respiration devient lente et régulière, les battements de notre cœur aussi, mais on entend encore ce qu'il se passe autour de nous, par exemple, les bruits de la maison, de la rue ... Pourtant, on n'a pas envie de répondre, ni de bouger.

Pendant le passage de ce wagon, on peut se réveiller encore facilement.

Remarque : Il semblerait, d'après plusieurs études, que ce soit le sommeil léger qui fasse la différence entre les petits et les gros dormeurs.



LE 2^{ÈME} WAGON

le sommeil lent-profond "Je dors profondément".

Pendant le passage de ce wagon, on n'entend plus rien, on est coupé du monde (les bruits et la lumière ne nous gênent plus). On dort profondément, il est très difficile de se réveiller.

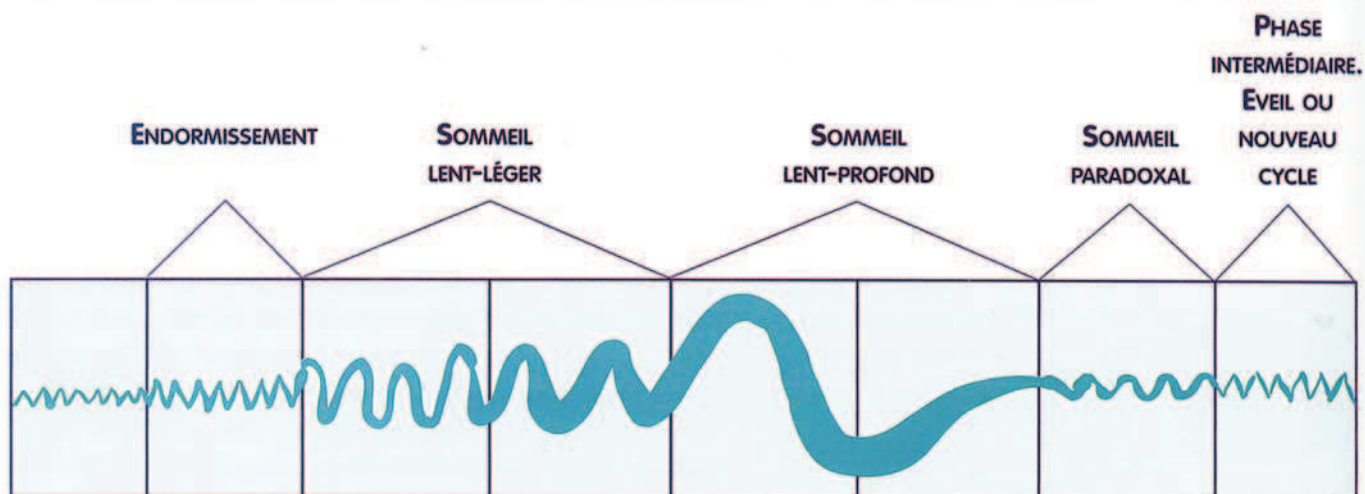
- Notre corps se repose des fatigues de la journée : c'est la récupération physique. Si on est privé de ce stade, on devient irritable.
- Notre corps fabrique des anticorps qui nous défendent contre les microbes et qui permettent la cicatrisation des blessures.

- L'hormone de croissance est sécrétée. Elle fait grandir les enfants.

Remarque : nous gardons un bon tonus musculaire (nous ne sommes pas paralysés). C'est pendant cette phase que les enfants somnambules se déplacent en dormant. Le passage de ce wagon dure entre 1 h 10 et 1 h 40, selon la durée totale du cycle. On parle de "sommeil lent" car les ondes cérébrales sont de plus en plus lentes.



SCHÉMA DES ONDES CÉRÉBRALES DURANT UN CYCLE DE SOMMEIL



Pistes de réflexion et de travail

Le sommeil

LE 3^{ÈME} WAGON

le sommeil paradoxal "Je rêve"

Cette phase dure 10 à 15 minutes. C'est le sommeil des rêves et des cauchemars (si on est réveillé au cours de ce sommeil, on aura le souvenir précis d'un rêve).

Si on regarde dormir un enfant pendant le passage de ce wagon :

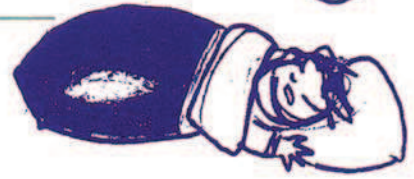
Ses yeux bougent rapidement sous ses paupières et il peut avoir les yeux ouverts ; sa respiration est rapide et irrégulière, les battements de son cœur aussi (comme lorsque l'on est en train de jouer, de courir) ; il a des petits mouvements des extrémités (doigts).

Pendant le passage de ce wagon, il est encore difficile de nous réveiller. Cela deviendra à nouveau plus facile en fin de cycle (car à la fin de chaque cycle, le sommeil redevient léger).

Pendant le passage de ce wagon :

- le cerveau se repose, c'est la récupération psychique, il recharge ses batteries et enregistre ce qu'il a appris dans la journée,
- le cerveau se développe et il semblerait, en effet, que le sommeil paradoxal participe à la maturation du cerveau. Ainsi, plus on est jeune, plus notre sommeil est riche en sommeil paradoxal :
 - le sommeil du nourrisson comprend, pour moitié, du sommeil paradoxal,
 - le sommeil de l'enfant (2-5 ans) comprend 20 à 30 % de sommeil paradoxal,
 - le sommeil de l'adulte comprend 18 à 25 % de sommeil paradoxal.

Remarque : On parle de sommeil paradoxal. "Paradoxal" signifie en effet "ce qui est contraire à l'opinion que l'on se fait habituellement sur quelque chose". En phase de sommeil paradoxal, il y a paralysie du corps, mais des mouvements des muscles du visage, des mouvements oculaires rapides, pourraient faire penser que l'on va se réveiller.

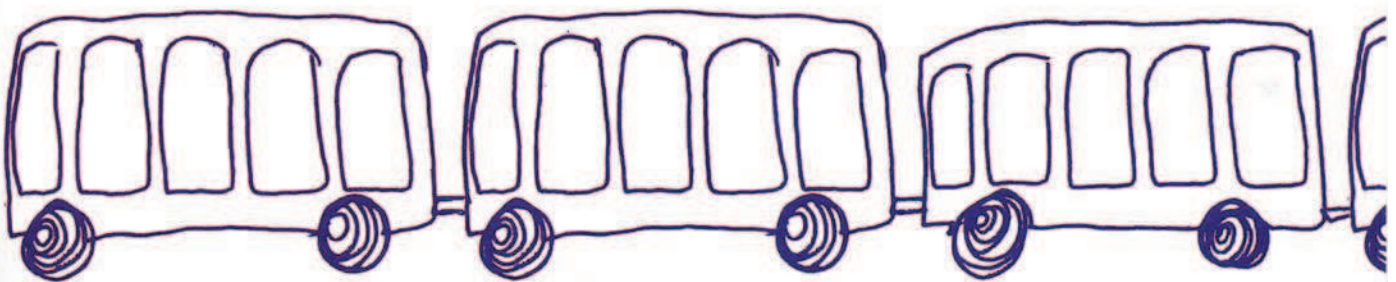


Après le passage du train :

- Il y a une période intermédiaire faite de sommeil léger. C'est pourquoi on peut soupirer, se réveiller un court instant sans forcément s'en apercevoir (parfois on va au WC, ou boire un peu d'eau). On reprend sa position d'endormissement et on monte dans un nouveau train.
- Si c'est le dernier train de la nuit, c'est le moment où l'on se réveille tout seul.

Si on n'a pas "entendu" les signaux qui annoncent le train du sommeil, si on n'est pas monté dans la locomotive, on doit attendre sur le quai le passage du prochain train.

Au fur et à mesure que la nuit avance, les wagons des trains se transforment un peu. Il y a plus de sommeil lent en début de nuit, car le corps est très fatigué et un peu plus de sommeil paradoxal en fin de nuit.





FICHE 2

Agenda du sommeil

Je marque mes heures de coucher et de réveil de la semaine

	Dimanche à lundi	Lundi à mardi	Mardi à mercredi	Mercredi à jeudi	Jeudi à vendredi	Vendredi à samedi	Samedi à dimanche	
13 h -								- 13 h
14 h -								- 14 h
15 h -								- 15 h
16 h -								- 16 h
17 h -								- 17 h
18 h -								- 18 h
19 h -								- 19 h
20 h -								- 20 h
21 h -								- 21 h
22 h -								- 22 h
23 h -								- 23 h
24 h (minuit) -								- 24 h (minuit)
1 h -								- 1 h
2 h -								- 2 h
3 h -								- 3 h
4 h -								- 4 h
5 h -								- 5 h
6 h -								- 6 h
7 h -								- 7 h
8 h -								- 8 h
9 h -								- 9 h
10 h -								- 10 h
11 h -								- 11 h
12 h (midi) -								- 12 h (midi)
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Durée du sommeil								
T'es tu réveillé (e) tout (e) seul (e) le matin*?	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	
T'es-tu endormi (e) facilement hier soir*?	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	
Etais-tu fatigué(e) aujourd'hui*?	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	

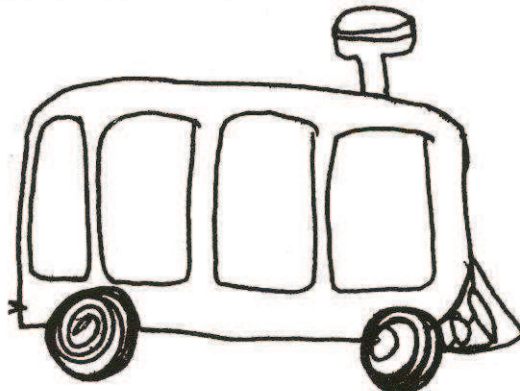
* entoure
la bonne
réponse

Bons Jours, Bonnes Nuits, Bon Appétit - Fiches de l'enseignant.



L'endormissement

je m'endors

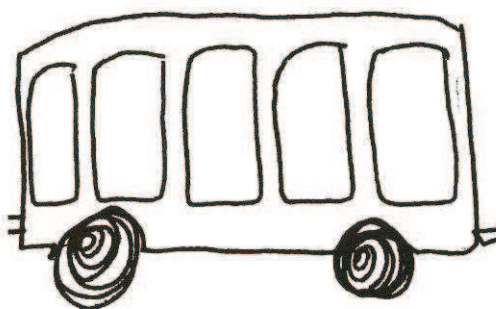


Ne ratons pas le train du sommeil



Le sommeil lent léger

*je plonge
dans le sommeil*



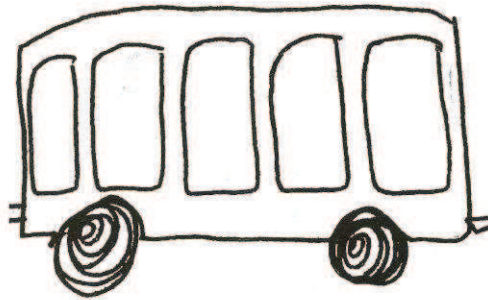
Chut...

on peut encore se réveiller facilement



Le sommeil lent profond

je dors profondément



Mon corps se repose des fatigues de la journée

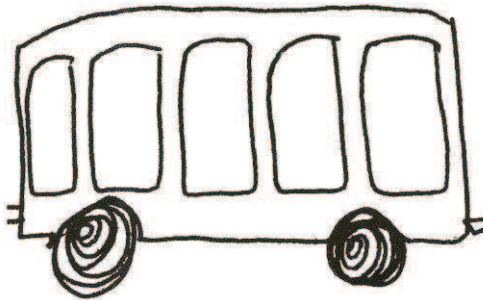
Il fabrique des anticorps
pour me défendre contre les microbes

Il grandit



Le sommeil paradoxal

je rêve



Mon cerveau se repose
et enregistre ce qu'il a appris dans la journée