

V. Pistes de réflexion pour envisager des améliorations possibles

Avec les familles :

Au moment de l'inscription à l'école, faire une évaluation des besoins individuels des enfants.
Le repos à l'école est en effet destiné à compléter le sommeil de la maison.

Proposer aux parents d'observer leur enfant sur un temps de vacances, quand il n'a pas de contraintes sociales pour repérer ses besoins de sommeil.

Sensibiliser les parents au fait qu'ils créent souvent des écarts de rythme de sommeil le week-end. Les enfants débutent la semaine avec une dette de sommeil.

Lors de réunions de parents, inviter au choix, une infirmière scolaire, une infirmière de PMI, un médecin scolaire pour aborder la problématique de la sieste.

Avec les enseignants et le personnel municipal :

Réunion d'information sur les besoins de sommeil et de repos des enfants, sur les cycles de sommeil et les conditions d'un bon repos.

En conseil des maîtres, on peut prévoir un temps spécifique avec les ATSEM pour acter les choix de l'équipe en matière de repos.

La nécessité de préciser clairement le rôle de chacun, enseignant et ATSEM, peut conduire, en partenariat avec les communes à élaborer une charte de fonctionnement.

Des temps de concertation entre enseignants et ATSEM permettent d'échanger les observations recueillies sur les enfants de PS pendant la sieste. Ce temps de régulation doit permettre de mieux connaître les enfants de PS, de répondre à leurs besoins et d'organiser le moment de sieste de manière efficace.

En conseil d'école, une réflexion peut être proposée autour de la sieste et des modalités de mise en œuvre. On peut envisager une visite des locaux avec les responsables des parents d'élèves et les représentants de la mairie.

VI. Des ressources

- Association nationale de PROMotion des connaissances sur le SOMmeil (PROSOM)

Brochure : Le sommeil, un ami pour grandir.

<http://www.prosom.org/index.html>

- Sommeil, mon ami




Institut National de Prévention et d'éducation pour la santé (INPES)

<http://www.inpes.sante.fr/pedagotheque/pdf/fiches/V44.pdf>






- Longues veillées, journées gâchées






Institut National du sommeil et de la vigilance (INSV) <http://www.institut-sommeil-vigilance.org/>

SFRMS (Société Française de Recherche et de Médecine du sommeil) http://sommeil.univ-lyon1.fr/index_f.php








Relaxation	
	Jeux pour détendre et relaxer les enfants D. Chauvel - Retz
	Relaxation active à l'école S. Boski - Retz
	Revue Pomme d'Api Le petit Yoga - Bayard

Bibliographie autour de la sieste, de l'endormissement, du sommeil

Berceuses	
	Berceuses du monde entier Gallimard Jeunesse
	Comptines et berceuses du baobab Didier Jeunesse
	Berceuses, livre disque Compilation Enfance et Musique Illustrations : Hervé Cofignière Enfance et musique
	Rondes de nuit Chansons à plusieurs voix autour du soir et de la nuit. Hélène Bohy / Agnès Chaumi�� Enfance et musique
	Berceuses pour petits noctambules Didier Jeunesse

Albums	
	Scratch scratch dip clapote ! Kitty Crowther - Pastel Le soir, tout seul dans son lit, une petite grenouille entend un drôle de bruit.
	�� la sieste tout le monde Yuichi Kasano - ��cole des loisirs Album qui donne une idée très positive du repos et du sommeil réparateur.
	Petite vache n'a pas sommeil Michel Van Zeveren - Pastel Maman vache raconte une histoire pour s'endormir.
	Tino n'ira pas au dodo Marcus Pfister - Nord Sud Lorsque vient l'heure d'aller se coucher, Tino n'en fait qu'à sa tête et il le fait savoir !
	Va au lit, Alfred ! Virginia Miller - Nathan Alfred est un petit ourson très mignon mais à l'heure du coucher tout se complique.

	<p>Une chambre rien que pour moi ! Susan Perez - école des loisirs</p> <p>Lili a du mal à dormir à cause des pleurs du bébé. Elle cherche une nouvelle chambre.</p>
	<p>Chacun dans son lit ! Pascale Bourgeault - école des loisirs</p> <p>Louis dort mieux dans le lit de ses parents que dans le sien.</p>
	<p>Le cauchemar de poche Jean – Luc Englebert - école des loisirs</p> <p>Un petit cauchemar a peur du noir.</p>
	<p>Les doudous Catherine Dolto – Tolitch – Gallimard jeunesse</p> <p>Besoin d'un doudou?</p>
	<p>Lili ne veut pas se coucher Dominique de Saint Mars – Calligram</p> <p>Lili retarde le moment du coucher...</p>
	<p>Reste un peu Bénédicte Guettier - école des loisirs</p> <p>Reste encore un peu avec moi, maman...</p>
	<p>Chuut ! Minfong Ho - Flammarion</p> <p>Une maman vient de coucher son bébé pour la sieste, silence... Mais bientôt le chat se met à miauler...</p>
	<p>Bonne nuit mon tout petit Soon Hee Jeong - Didier Jeunesse</p> <p>Les mots justes et doux d'une maman pour endormir son petit.</p>
	<p>Au lit dans 10 minutes Peggy Rathmann - école des loisirs</p> <p>Compte à rebours pour aller au lit. En dix minutes il faut se laver les dents, se mettre en pyjama...</p>
	<p>Il s'en est fallu de peu ! Peter Utton - Milan</p> <p>Les monstres du coucher.</p>
	<p>Où vont les heures de la nuit ? Annie Agopian - Didier jeunesse</p> <p>Douze pages ou douze heures de nuit durant laquelle une plume échappée de l'oreiller de Clara vous emmènera très loin.</p>
	<p>Dodo Katy Couprie - éditions Thierry Magnier</p> <p>Un petit chat parcourt la campagne, un enfant s'endort.</p>
	<p>Au lit petit monstre ! Mario Ramos - Pastel</p> <p>Voici l'histoire d'un père, bien attentionné, qui tente par tous les moyens de coucher son petit monstre.</p>

	<p>Tu ne dors pas, petit ours ? Martin Waddell - Pastel</p> <p>Petit Ours ne parvient pas à s'endormir. Il a peur du noir.</p>
	<p>Le professeur de dodo Gérard Stehr - école des loisirs</p> <p>Comment fait-on pour dormir tout un hiver ? C'est LA question que se posent tous les petits ours à la veille de leur première hibernation.</p>
	<p>Pendant que tu dors Alexis Deacon - Kaléidoscope</p> <p>Les doudous du soir veillent sur le sommeil de l'enfant...et ce n'est pas une mince affaire.</p>
	<p>Le lit des parents Christine Naumann - Kaléidoscope</p> <p>Toutes les nuits, l'ourson Léo finit sa nuit dans la chambre de ses parents.</p>
	<p>C'est l'heure de dormir Mireille d'Allancé - école des loisirs</p> <p>C'est l'heure de dormir, mais Marion n'a pas sommeil. En attendant que passe le Marchand de sable, Marion, Nounours et Sophie, la poupée, s'amuse dans la maison.</p>
	<p>Dormir, moi ? Jamais ! Vincent Bourgeau - école des loisirs</p> <p>Il était une fois un Enfant-Roi. Mais au moment du coucher, personne ne peut lui venir en aide : le jeune Roi refuse de dormir. Alors, chaque soir, c'est la guerre...</p>
	<p>Où es-tu Monsieur Sommeil ? Virginie Guerin -- Casterman</p> <p>Cette histoire animée, colorée et très amusante, rappellera aux plus jeunes comme aux grands que rien ne sert de crier pour trouver le sommeil...</p>