

## Quelques informations à retenir sur le sommeil :

- Moment essentiel de notre vie, il s'y joue beaucoup de choses : récupération, construction, mémorisation...
- Le sommeil est une succession de cycles à l'intérieur desquels chaque temps à son importance.  
(voir ci-après le train du sommeil)
- La durée de sommeil est importante. Pour un enfant d'âge primaire, elle se situe généralement entre 10 et 12 heures par nuit.
- Le rituel du coucher qui rassure et calme est important : histoire, chanson, objet rassurant...
- Il est essentiel de bien connaître ses rythmes de sommeil et de les respecter.
- Un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité peut se traduire par de l'irritabilité, des troubles de l'attention, de la colère...
- Les signes d'un besoin de sommeil : Il se frotte les yeux, il frissonne, il est grognon, il dort debout.
- Les écrans, faux amis du sommeil : avec leur lumière particulière, ils empêchent un endormissement rapide, sans compter qu'ils sont souvent associés à des contenus qui risquent d'exciter l'activité de l'enfant.
- Les décalages dus à des couchers tardifs mettent beaucoup de temps à être récupérés, (jusqu'à 2 semaines) : pendant les vacances et les week-ends, conserver une heure de coucher régulière.

1 train = 1 cycle de sommeil

1 nuit = 4 à 6 trains

1 h 30 à 2 heures

5 à 10  
min

1 h 10  
à 1 h 40

10 à 15  
min

*Le corps se repose.  
L'organisme fabrique des anticorps et l'hormone de croissance*

Endormissement

1- Sommeil lent  
très léger

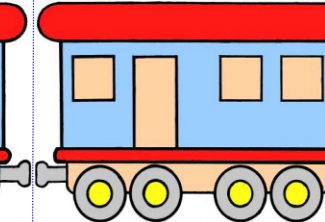
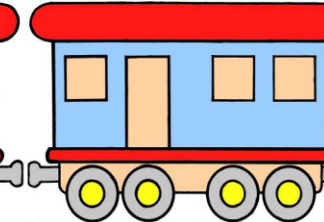
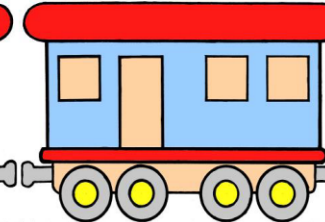
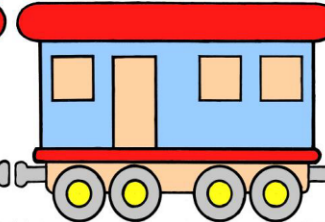
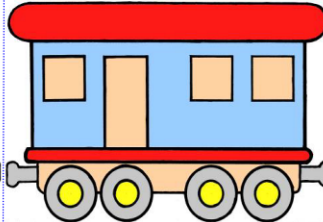
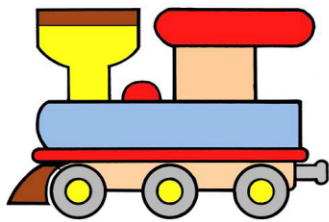
2- Sommeil lent  
léger

3- Sommeil lent  
profond

4- Sommeil lent  
très profond

5- Sommeil  
paradoxal

Latence



Je suis bien.

Je prends  
mon doudou.



Je suis  
comme sur un  
nuage.

J'entends les  
bruits de la  
maison mais  
je n'ai pas  
envie de  
répondre.

Je comprends  
les

J'entends  
encore mais  
je ne  
comprends  
plus.



Je n'entends  
plus rien.

Je suis  
coupé(e) du  
monde.

Je dors très  
profondément



Le sommeil  
des rêves.



**Le cerveau  
recharge ses  
batteries et  
enregistre ce  
qu'il a appris  
dans la  
journée.**

Je me  
réveille  
ou je  
prends  
un  
nouveau  
train.

