

GUIDE PRATIQUE SSS SERVICE SANITAIRE DES ÉTUDIANT.E.S EN SANTÉ



Sommeil



Exemples d'activités

EXEMPLE D'ACTION SUR LA PROMOTION DU SOMMEIL EN MILIEU SCOLAIRE

SÉQUENCE 01 SOMMEIL EXPLIQUÉ AUX ENFANTS DE PRIMAIRE



PUBLIC : ENFANTS DE 7 À 10 ANS

Prérequis pour les jeunes :

- › Avoir réalisé une séance avec les enfants afin d'identifier leurs besoins

[Voir la rubrique « Analyse de la situation » de l'espace web dédié à la promotion du sommeil en milieu scolaire](#)



ANIMATEUR.RICE.S :

1 OU 2 SELON LA TAILLE DU GROUPE

Prérequis pour le/la/les animateur.rice.s :

- › Bien maîtriser la thématique (en s'appuyant sur des informations validées scientifiquement).



OBJECTIF DE LA SÉANCE

- › Permettre aux enfants de connaître le fonctionnement du sommeil et de repérer les signes de fatigue.



MATÉRIEL & SUPPORTS

- › Kit « Train du sommeil » (disponible en prêt gratuitement dans les centres documentaires et pédaothèques de Promotion Santé Normandie).
- › 2 fiches d'information sur le sommeil [Voir p. 7-9 : « Document - Animateur » + « Document - Enfant »](#)
- › 1 cd audio de comptines de relaxation.



CONSIGNE

- › Présenter le déroulement de la séance.
- › Écouter une comptine de relaxation.
- › Donner la consigne aux enfants : "De quoi a-t-on besoin pour vivre ?". Les faire réfléchir sur ce qui est vital pour l'homme : boire, manger et dormir.
- › Distribuer le train du sommeil vierge ; si vous souhaitez aller plus vite, vous pouvez distribuer le train du sommeil complété.

[Voir p. 5-6 : « Document - Enfant »](#)

- › Expliquer le fonctionnement.

[Voir p. 2-4 : « Document - Animateur »](#)

- › Distribuer la fiche d'information sur le sommeil vierge.

[Voir p. 8-9 : « Document - Enfant »](#)

- › Écouter, à nouveau, une comptine pour se calmer après l'activité.



POINTS DE VIGILANCE

Certaines questions d'enfants font référence à des troubles du sommeil (somnambulisme, terreurs nocturnes, insomnie). Il est important de ne pas aborder ces cas particuliers mais plutôt d'en parler aux parents des enfants concernés et de trouver ensemble des ressources pour les aider. **Il faut préciser aux enfants qu'il y a plusieurs trains dans une nuit.**



ÉVALUATION

Questionner les enfants pour savoir ce qu'ils ont retenu. Puis faire le lien avec les attendus de départ.

[Voir la rubrique « Évaluer l'action » de l'espace web dédié à la promotion du sommeil en milieu scolaire](#)

SÉQUENCE 02

ÉCRANS ET QUALITÉ DE SOMMEIL

**PUBLIC : ENFANTS DE 8 À 12 ANS****Prérequis pour les jeunes :**

- › Avoir réalisé une séance avec les enfants afin d'identifier leurs besoins
Voir la rubrique « Analyse de la situation » de l'espace web dédié à la promotion du sommeil en milieu scolaire

**ANIMATEUR.RICE.S :****1 OU 2 SELON LA TAILLE DU GROUPE****Prérequis pour le/la/les animateur.rice.s :**

- › Bien maîtriser la thématique (en s'appuyant sur des informations validées scientifiquement).

**OBJECTIFS DE LA SÉANCE**

- › Permettre aux enfants d'avoir un esprit critique sur la place des écrans et leur impact sur le sommeil.
- › Bien choisir les programmes TV.

**MATÉRIEL & SUPPORT**

- › Fiche avec des photos d'enfants face à différents écrans à commenter
Voir p. 3 : « Document - animateur »
- › Fiche sur les avantages et inconvénients des écrans à compléter en groupe
Voir p. 4 : « Document - Enfant »
- › Fiche avec 1 horloge à colorier sur le temps passé devant un écran
Voir p. 5 : « Document - Enfant »
- › Tableau de la signalétique jeunesse
Voir p. 6 : « Document - animateur »
- › Programmes TV
Voir p. 7-8 : « Document - animateur »
- › CD audio de comptine de relaxation.

DÉROULEMENT DE L'ACTION

Étape
01**Première séance****CONSIGNE**

- › Présenter le déroulement de la séance.
- › Écouter une comptine de relaxation.
- › Mener une discussion sur les écrans dans la vie quotidienne : montrer des photos d'enfants face à différents écrans ; demander aux enfants, ce qu'ils voient ; demander aux enfants quels sont les écrans sur les images. *Voir p. 3 : « Document - Enfant : Photos d'enfants devant des écrans »*
- › Répartir les enfants en 4 groupes : un groupe travaillant sur les jeux vidéo, un groupe travaillant sur la télévision, un groupe travaillant sur les smartphones et le dernier groupe travaillant sur l'ordinateur. Chaque groupe échangera sur : 3 avantages et 3 inconvénients à l'utilisation de cet écran + 1 conseil pour bien l'utiliser. Chaque groupe présentera ensuite le fruit de son travail à l'ensemble des enfants. *Voir p. 4 : « Document - Enfant »*
- › Écouter, à nouveau, une comptine de relaxation.

Étape
02

Deuxième séance

**CONSIGNE**

- › Présenter la séance.
- › **Écouter une comptine de relaxation.**
- › Expliquer le déroulement de la séance.

- › Reprendre l'exposé des enfants et apporter des compléments d'informations sur les risques de l'utilisation non adaptée des écrans :
 - *Ce type d'activité n'est pas structuré dans le temps. Sans début et sans fin clairement défini, le jeune n'est pas à l'écoute de son sommeil et laisse passer tous les signaux qui devraient le conduire à se coucher.*
 - *Ces activités prennent beaucoup de temps et favorisent la sédentarité, elle-même connue pour désstructurer le sommeil.*
 - *L'exposition à la lumière d'écran, juste avant le sommeil affecte le rythme veille-sommeil en modifiant la sécrétion de mélatonine (hormone régulatrice des rythmes de sommeil, elle facilite l'endormissement) ; la lumière agit également en augmentant le niveau d'activité et d'éveil et donc retarde l'endormissement.*
 - *Le contenu des programmes de télévision ou de certains jeux excessivement violents, donc stimulants, peut entraîner des tensions et augmenter l'anxiété qui génère à son tour des difficultés d'endormissement.*

- › Montrer (si besoin) la [vidéo de France 2 : « L'impact inquiétant des écrans sur votre sommeil »](#)

- › Proposer 2 activités pour aider les enfants à adopter des comportements bons pour leur sommeil :
 - 1ère activité « Le temps passé devant un écran » (voir p. 5)**
Distribuer aux enfants la fiche avec 1 horloge puis demander leur de colorier au maximum 8 quarts d'heures de 4 couleurs différentes en fonction de l'écran. À la fin de l'activité, leur demander si cela a été facile, comment ils ont fait pour choisir.
 - 2ème activité « Le choix des programmes TV » (voir p. 6-8)**
Distribuer aux enfants le tableau signalétique jeunesse, le lire et échanger avec eux sur l'importance de respecter ces recommandations. Distribuer ensuite aux enfants le programme TV et projeter le programme TV sur le tableau. Demander aux enfants de rayer avec un feutre noir les programmes qui ne sont pas adaptés à leur âge ; faire remarquer aux enfants qu'ils peuvent être piégés par un programme non adapté en effet, certains programmes interdits sont diffusés dans la journée. Demander aux enfants d'entourer avec un feutre vert les programmes qui ne les empêcheront pas de dormir.

- › Faire un bilan de la séance : " Avez-vous aimé ou non les animations du jour ? Avez-vous trouvé ça facile ? Selon vous, qu'est-ce que ces 2 activités permettent ? Pourquoi on en a parlé aujourd'hui ? "
- › **Écouter à nouveau la musique de relaxation.**

**ÉVALUATION**

Questionner les enfants pour savoir ce qu'ils ont retenu et s'ils ont appris de nouvelles connaissances. Puis faire le lien avec les attendus présentés dans la fiche évaluation de l'action.

[Voir la rubrique « Évaluer l'action » de l'espace web dédié à la promotion du sommeil en milieu scolaire](#)

SÉQUENCE 03

CONDITIONS INDIVIDUELLES POUR BIEN DORMIR

**PUBLIC : ENFANTS DE 5 À 8 ANS****Prérequis pour les jeunes :**

- › Avoir réalisé une séance avec les enfants afin d'identifier leurs besoins
Voir la rubrique « Analyse de la situation » de l'espace web dédié à la promotion du sommeil en milieu scolaire
- › Avoir réalisé une séance avec les enfants sur l'intérêt et le fonctionnement du sommeil (Train du sommeil).
Voir la rubrique « Mettre en place l'action » de l'espace web dédié à la promotion du sommeil en milieu scolaire

**ANIMATEUR.RICE.S :****1 OU 2 SELON LA TAILLE DU GROUPE****Prérequis pour le/la/les animateur.rice.s :**

- › Bien maîtriser la thématique.

**OBJECTIFS DE LA SÉANCE**

- › Repérer les signes de fatigue.
- › Créer un outil qui aide les enfants à savoir ce qui favorise ou non leur sommeil et pouvoir en discuter avec leurs parents.
- › Faire une synthèse de ce que les enfants auront découvert.

**MATÉRIEL & SUPPORT**

- › 4 feuilles de vignettes à découper
Voir p. 2-5 : « Doc - Animateur »
- › 1 feuille avec une valise et 1 avec un point d'exclamation + colle + ciseaux.
Voir p. 6-7 : « Documents - Enfant »
- › CD audio de comptines de relaxation.

**CONSIGNE**

- › Présenter le déroulement de la séance : " Nous allons travailler sur les conditions pour bien dormir ".
- › Écouter une comptine de relaxation.
- › Reprendre la locomotive du train du sommeil (**Maternelle / Primaire**) : "Nous allons faire un rappel des signes de fatigue que l'on avait vu avec le train. Comment sait-on que l'on est fatigué ? ".
- › Introduire la séance : " Lorsque les signes de fatigue sont là, il est temps d'aller se coucher. Avant de dormir, certaines choses nous aident et d'autres nous gênent ".
- › Donner la consigne aux enfants : " Vous disposez de 4 feuilles avec des vignettes à découper, d'une feuille avec une valise et d'une autre avec un point d'exclamation. Collez sur la feuille avec la valise les vignettes illustrant tout ce qui vous aide à dormir. Sur la feuille avec le point d'exclamation collez les vignettes qui représentent tout ce qui vous empêche de dormir (TV, peur, froid, bruit...) ".
- › Clôturer la séance par la reprise de la comptine.

**POINTS VIGILANCE/RECOMMANDATIONS**

Attention aux contre-messages, les enfants peuvent avoir le sentiment que la télévision les aide à dormir. Or, d'un point de vue physiologique c'est faux, il faut donc voir avec eux ce qui pourrait les aider à bien dormir. Dans ce cas, rayer la vignette pour éviter un comportement qu'on sait négatif sur le sommeil.

**ÉVALUATION**

Questionner les enfants pour savoir ce qu'ils ont retenu et s'ils ont appris de nouvelles connaissances. Puis faire le lien avec les attendus présentés dans la fiche évaluation de l'action.

Voir la rubrique « Évaluer l'action » de l'espace web dédié à la promotion du sommeil en milieu scolaire