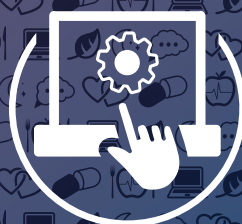


GUIDE PRATIQUE SSSES SERVICE SANITAIRE DES ÉTUDIANT.E.S EN SANTÉ



Sommeil



Ressources

DOCUMENTS ET SOURCES DE RÉFÉRENCES

MÉTHODOLOGIE

- › **Techniques d'animation en éducation pour la santé**, PROMOTION SANTÉ AUVERGNE RHÔNE-ALPES, 24 P., 2018
- › **Guide des CESC inter-degré ou inter établissement. Objectifs, instances de pilotage et appui méthodologique.** MILDECA. 2015.
- › **Le cartable des compétences.** IREPS PAYS DE LA LOIRE.

CONNAISSANCES

- › **Sommeil et scolarité.** INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE, MGEN, 2018.

SOMMEIL

**PROMOUVOIR LE SOMMEIL
DES ENFANTS D'ÂGE SCOLAIRE**
Promotion Santé Normandie

RÉSEAU MORPHÉE
Réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles
chroniques du sommeil

**INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE**

PROSOM
Association nationale pour la Promotion des connaissances
sur le Sommeil

RESSOURCES PÉDAGOGIQUES SUR LE SOMMEIL

Une animation ne s'improvise pas. Voici quelques ressources qui permettront aux étudiant.e.s de préparer leur action. Pour chaque outil d'intervention proposé, les objectifs pédagogiques ainsi que le public cible sont indiqués, ce qui permettra aux étudiant.e.s de choisir le ou les outils les plus adaptés.

Ces ressources pédagogiques sont disponibles en ligne ou au format numérique sur demande (doc.rouen@promotion-sante-normandie.org ; doc.herouville@promotion-sante-normandie.org).

COMMENT BIEN DORMIR ? - C'EST PAS SORCIER

2011  adolescent, adulte

► Objectif pédagogique :

› Avoir des connaissances sur le sommeil

POURQUOI DORMONS-NOUS ? - C'EST PAS SORCIER

2011  adolescent, adulte

► Objectif pédagogique :

› Avoir des connaissances sur le sommeil

1-2-3 SOMMEIL. POUR APPRENDRE À BIEN DORMIR

2018  enfant

► Objectif pédagogique :

› Sensibiliser à l'importance du sommeil

METTEZ-VOUS À LA PLACE D'OLI

-  parent/enfant

► Objectif pédagogique :

› Sensibiliser à l'importance du sommeil

APPRENDRE LE SOMMEIL À L'ÉCOLE AVEC MÉMÉ TONPYJ

2017  enfant

► Objectif pédagogique :

› Introduire les notions essentielles sur le sommeil

LE SOMMEIL, TOUTE UNE AVENTURE !

2016  enfant

► Objectif pédagogique :

› Sensibiliser à l'importance du sommeil

DORMONS BIEN

2008  enfant, éducateur pour la santé

► Objectif pédagogique :

› Améliorer les connaissances et les représentations sur le sommeil de l'enfant

CAPSULE SANTÉ, L'HYGIÈNE DE VIE

-  enfant, préadolescent

► Objectif pédagogique :

› développer les compétences psychosociales (CPS) des enfants de 7 à 12 ans afin d'éveiller leur esprit critique, la possibilité de faire des choix, de mieux gérer leurs émotions et leur rapport à la santé... en lien avec l'hygiène de vie

LE SOMMEIL : MODE D'EMPLOI

2015  adolescent, parent

► Objectif pédagogique :

› Apporter des recommandations aux parents

AU DODO, MIKALOU ! TOUT SAVOIR SUR LE SOMMEIL DE 0 À 6 ANS

2011  enfant, adulte, professionnel de santé

► Objectif pédagogique :

› Connaître les rituels du coucher

LA MALLETTE OLI

-  parent, enfant

► Objectif pédagogique :

› Développer les CPS

LE SOMMEIL, LA GRANDE AVENTURE DE LA NUIT - C'EST TOUJOURS PAS SORCIER

-  tout public

► Objectif pédagogique :

› Alerter sur les risques du manque de sommeil

LE SOMMEIL, QUE SE PASSERAIT-IL SI JE NE DORMAIS PLUS ? CP CE1 CE2 CM1 CM2 - MUSCLE TON CERVEAU

-  enfant

► Objectif pédagogique :

› Comprendre l'intérêt du sommeil

RESSOURCES PÉDAGOGIQUES SUR LE SOMMEIL

FAIRE LE TOUR DU SOMMEIL EN PROMOTION DE LA SANTÉ EN 180 MINUTES (OU PRESQUE)

2024  tout public

► Objectif pédagogique :

› Obtenir des informations sur le sommeil

MAËL & MAËVA. BIEN DORMIR POUR BIEN GRANDIR

2023  enfant, éducateur pour la santé, parent

► Objectif pédagogique :

› Sensibiliser les tout-petits aux bienfaits du sommeil

PLONGÉE NOCTURNE

2023  adolescent

► Objectif pédagogique :

› Promouvoir des environnements et des comportements favorables au sommeil

À QUOI ÇA SERT DE DORMIR ?

2012  enfants de 5 à 10 ans

► Objectif pédagogique :

› Comprendre la nécessité de dormir

BREF, J'AI PAS DORMI

2011  jeune adulte, étudiant

► Objectif pédagogique :

› Faire prendre conscience aux jeunes adultes des conséquences que peuvent avoir un sommeil troublé

► 7 vidéos en format très court :

[Épisode 1](#) - [Épisode 2](#) - [Épisode 3](#) - [Épisode 4](#) - [Épisode 5](#) - [Épisode 6](#) - [Épisode 7](#).

RESSOURCES À DESTINATION DES PUBLICS

- › Le sommeil – Réseau Morphée
- › Le sommeil mode d'emploi – Réseau Morphée
- › Les besoins de sommeil en fonction de l'âge
- › 10 recommandations pour bien dormir
- › Une bonne nuit de sommeil
- › Combien d'heures de sommeil vous faut-il pour être en forme dès la rentrée ?
- › Calculateur de sommeil 2026