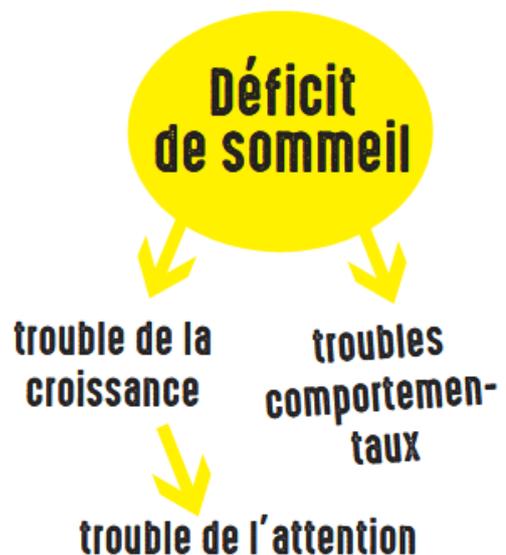


La sieste, les enjeux, questions-réponses



A partir de l'âge de trois ans, le besoin de sommeil est de 10h à 13h par jour. Cela comprend le sommeil de nuit et une sieste d'environ 1h30 (hors endormissement). La sieste sert à mémoriser et à consolider les apprentissages.

Le manque de sommeil : provoque des troubles de la croissance, favorise la prise de poids, impacte la capacité des enfants à mettre en œuvre leurs compétences psychosociales, provoque des troubles comportementaux.



Cela implique pour l'enseignant :

- D'être attentif aux signes de manque de sommeil chez l'enfant.
- De réfléchir en équipe d'école à l'organisation des temps de repos à l'école maternelle.
- D'aménager des espaces appropriés.

Quelques questions....



➤ **Que faire si un enfant ne s'endort pas ?**

La sieste n'est pas obligatoire, même en PS. Il ne s'agit pas d'imposer la sieste à toute la classe mais de répondre aux besoins et rythmes de chacun. L'enseignant(e) et l'ATSEM proposent la sieste. Si l'enfant ne dort pas au bout de 20/30 min, il pourra rejoindre la classe. S'il s'endort c'est qu'il en a besoin. Il dormira environ 1h30, soit un cycle de sommeil. Ce besoin évoluera au cours de l'année.

➤ **Comment faire quand un enfant dort trop longtemps ?**

En général, l'enfant se réveille spontanément à la fin d'un cycle. Mais s'il n'est pas autorisé à se lever, il plongera dans un autre cycle de sommeil. L'adulte sera vigilant au moment où il sort de son sommeil paradoxal et où il est prêt à se réveiller.

➤ **Un enfant n'est pas propre, peut-il faire la sieste à l'école ?**

Oui, l'enfant peut porter une couche culotte.

➤ **Que répondre à un parent qui demande de ne plus proposer la sieste à son enfant car il s'endort tard le soir ?**

Un enfant qui dormirait trop à l'école s'endort avec 1/4h de décalage sur son heure habituelle. S'il a un comportement hyperactif le soir, c'est au contraire qu'il manque de sommeil.

➤ **Si un enfant dort, il va manquer des apprentissages en classe ?**

Pendant que les enfants font la sieste, l'enseignant propose aux autres enfants qui ne dorment pas des activités de révision et de consolidation uniquement mais pas de nouveaux apprentissages.

➤ **La sieste est-elle réservée aux TPS/PS ?**

Le plus souvent, ce sont les enfants les plus petits (TPS et PS) qui en bénéficient quotidiennement. Selon le rythme propre à chacun, il peut arriver que des élèves de moyenne section, et même parfois de grande section, aient encore besoin de faire une sieste.

➤ **A quelle heure doit-on faire débuter le temps de sieste ?**

Le moment propice pour la sieste se situe en début d'après-midi : le plus tôt possible après le déjeuner. Un rituel calme avant le coucher aide l'enfant à se détendre et à s'endormir plus facilement.

➤ **Les enfants doivent-ils s'endormir dans le noir complet ?**

Bien que le silence soit essentiel dans le dortoir, l'obscurité n'est pas indispensable, voire déconseillée. La lumière naturelle aide l'enfant à distinguer le sommeil de nuit de celui de la sieste.

➤ **Les enfants qui font la sieste ont-ils besoin d'une récréation l'après-midi ?**

La récréation n'est pas nécessaire après la sieste car les capacités d'attention et de concentration sont optimales pour des activités à fort coût cognitif. Par ailleurs, le passage direct du dortoir à l'extérieur (cour de récréation) est à proscrire notamment en période hivernale.