

### **Mon enfant entre en moyenne section. Il ne dormira plus à l'école ?**

Son professeur et l'ATSEM lui proposent la sieste. S'il ne dort pas au bout de 20 à 30', 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 sans doute dans l'année.

### **Mon enfant fait la sieste dans le noir complet à l'école ?**

La sieste se fait dans la clarté naturelle pour éviter de confondre le sommeil de jour et le sommeil de nuit.

### **Mon enfant fait la sieste à l'école en sous-vêtements ?**

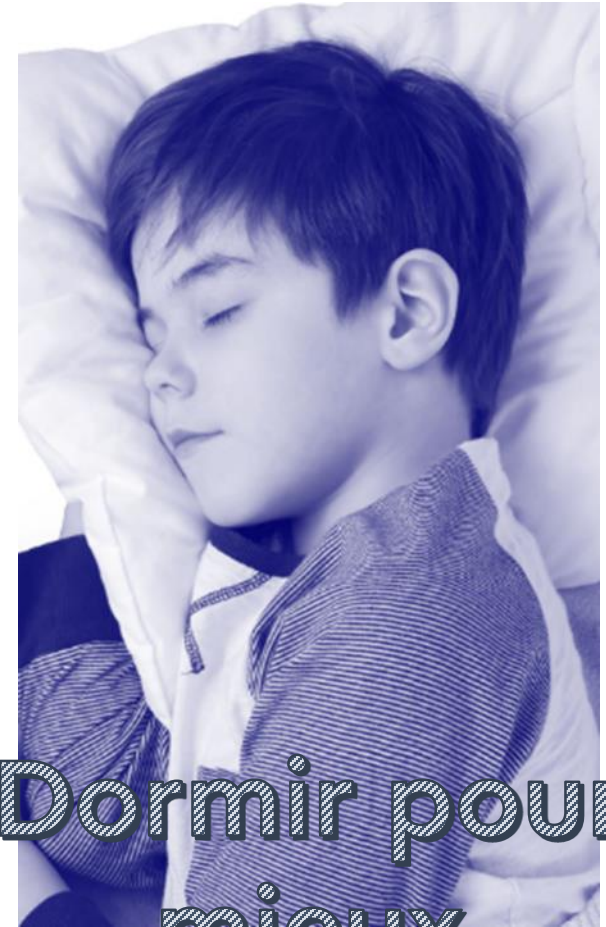
Il quitte ses chaussures. Il peut retirer un vêtement trop chaud ou trop serré pour être à l'aise.

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

Il peut tout à fait porter une couche culotte.

### **Quand mon enfant dort à l'école, il ne dort plus le soir !**

Un enfant qui dormirait trop à l'école s'endort avec un ¼ h de décalage sur son heure habituelle. S'il a un comportement hyperactif le soir, c'est au contraire qu'il manque de sommeil.



**Dormir pour  
mieux  
apprendre**



À partir de l'âge de **trois ans**, le besoin de sommeil est de **10 à 13h** par jour. Cela comprend le **sommeil de nuit et une sieste d'environ 1h30**.

La sieste est un besoin physiologique, elle dépend de la maturation de l'enfant ; c'est pourquoi **sa suppression se fait progressivement avant l'âge de 6 ans**.

Grâce au sommeil, les **apprentissages sont mémorisés**.

Les enfants en manque de sommeil ne sont pas toujours somnolents. Au contraire, **l'hyperactivité, l'impulsivité, l'irritabilité** sont des comportements fréquemment associés à un manque de sommeil.

Le **manque de sommeil** provoque des **troubles de la croissance et la prise de poids**. Il est un facteur de risque de l'obésité de l'enfant.

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

La sieste sert à mémoriser et à consolider les apprentissages. Pendant qu'il dort, l'enseignant propose aux autres enfants qui ne dorment plus des activités de révision et de consolidation uniquement mais pas de nouveaux apprentissages.

**Mon enfant ne veut pas faire la sieste.**

Votre enfant ne doit pas se sentir puni en faisant la sieste. Les adultes doivent lui dire: « Tu dors pour mieux grandir et apprendre pas parce que tu es petit. »