

Programme d'Éducation au Sommeil

« Mémé Tonpyj »



Le contexte

La question du sommeil est une problématique récurrente et ce depuis plusieurs années au sein de l'Éducation Nationale.

Les professionnels intervenants dans les écoles signalent de manière itérative que la plupart des enfants sont en déficit de sommeil et que cela nuit à leur capacité de concentration, d'apprentissage et de maîtrise de soi (excitabilité, somnolence, manque d'attention...).

Pour pallier à cela, des chercheuses de l'Université de Lyon 1, des médecins spécialistes du sommeil, des enseignants, parents et enfants se sont associés pour créer un programme pédagogique visant à expliquer le sommeil et ses bienfaits aux enfants.

Ce programme d'éducation au sommeil a été adapté en Martinique par le Carbet des Sciences qui est aussi en charge de son déploiement sur le territoire.

Le programme

Le Carbet des Sciences propose aux enseignants et équipes pédagogiques de l'académie de Martinique de participer au programme d'éducation au sommeil.



Entièrement gratuit, il s'adresse aux enseignants et élèves de **cycle 2 et 3** avec pour objectifs :

- D'apporter des connaissances sur le sommeil et ses mécanismes,
- De faire prendre conscience de l'importance du sommeil (durée et qualité),
- De faire prendre conscience des habitudes des élèves et de leurs parents en termes de sommeil et de consommation des écrans,
- D'améliorer la durée et la qualité du sommeil des élèves,
- D'améliorer la capacité d'apprentissage et de concentration des élèves,
- De diminuer la latence d'endormissement.

Le programme se décline en **8 séances pédagogiques** d'une heure, à réaliser en **3 mois** autour de 4 thématiques :

- Les rythmes de sommeil
- Les besoins du sommeil
- Les rôles du sommeil
- Les amis et ennemis du sommeil

Ce programme d'éducation au sommeil se compose des ressources pédagogiques suivantes :

- Un guide de l'enseignant
- Des cahiers de l'élève
- Des diplômes du « bon dormeur »
- 1 affiche « mémoire collective »
- 6 dessins animés (format électronique)
- Des questionnaires d'évaluation élèves/parents Q₁ et Q₂
- Des questionnaires de connaissances élèves Q₁ et Q₂
- Un questionnaire d'évaluation enseignant

Ces ressources seront remises au format numérique et serviront à mener à bien chacune des séances :

Le **guide de l'enseignant** regroupe les informations générales sur le sommeil, les messages à transmettre et le contenu détaillé de chacune des séances.

Le **cahier de l'élève**, est le document support sur lequel les élèves évoluent au fil des séances (leçons, exercices).

Les **6 dessins animés**, servent à introduire les notions de la séance du jour.



L'**affiche** « mémoire collective » est utilisée à chaque fin de séance pour noter le conseil à retenir pour bien dormir.

Les **questionnaires d'évaluation élèves/parents** constituent les documents à faire compléter par les élèves à la maison avec l'aide des parents en début et en fin de programme.

Les **questionnaires de connaissances élèves** sont à faire remplir par les élèves en classe en début et en fin de programme.

Le **questionnaire d'évaluation enseignant** sera à compléter par les enseignants en fin de programme afin de prendre en compte leur avis.

Le **diplôme** du « bon dormeur » est remis à chaque enfant en fin de programme afin de féliciter chacun d'entre eux pour leur implication.

Les séances

Pour assurer le bon déroulement des séances, l'enseignant mettra à disposition des élèves le matériel du programme pédagogique (cahier du sommeil, affiche, les dessins animés...) et le matériel propre à la classe (ardoise, feuilles, stylos...).

Chacune des séances s'articule autour d'une phase introductive (définition, rappel de séance), d'un dessin animé permettant d'introduire les notions essentielles, d'une bande dessinée pour l'acquisition des connaissances, d'exercices et de conseils pour appliquer les connaissances acquises.

Séances n°1 et n°2

Thème : les rythmes de sommeil

Objectif : comprendre les différences et les spécificités de rythme entre les espèces et les cycles du sommeil.

Séances n°3 et n°4

Thème : les rôles du sommeil

Objectif : comprendre les rôles du sommeil sur le corps, le comportement et les capacités d'apprentissage.

Séances n°5 et n°6

Thème : les besoins en sommeil

Objectif : comprendre les spécificités individuelles des besoins en sommeil.



Séances n°7 et n°8

Thème : les amis et ennemis du sommeil

Objectif : connaître les facteurs qui favorisent ou qui perturbent un bon sommeil.

La séance n°1 sera animée par un médiateur scientifique du Carbet des Sciences en présence de l'enseignant.

L'animation des 7 autres séances du programme sera assurée par l'enseignant.

L'évaluation

Les chercheuses de l'université de Lyon 1 réalisent une évaluation d'impact du programme d'éducation au sommeil. Cette évaluation prend en compte l'acquisition des connaissances sur le sommeil, la durée et la qualité du sommeil, le temps et l'utilisation des écrans, les éventuels bénéfices et changements observés suite à la réalisation du programme.

En ce sens, les questionnaires d'évaluation élèves/parents seront **anonymes**. Les élèves disposeront d'un identifiant défini par l'enseignant.

Un bilan faisant mention des résultats de l'évaluation pourra être transmis à l'enseignant.

La formation

L'enseignant qui s'engage dans le programme bénéficiera d'une formation de 2h ayant pour objectif la présentation détaillée du programme pédagogique, du contenu des séances, des modalités.

Un planning prévisionnel sera établi afin de définir les dates de remise et de récupération des questionnaires d'évaluation et les dates de réalisation des 8 séances.

Un café des parents

Le Carbet des Sciences propose de réaliser un café des parents sur la thématique du sommeil qui sera ouvert à tous les parents de la classe. Les modalités d'organisation seront établies par la suite avec le chef d'établissement.



Participation

Pour participer au programme et pour toutes informations complémentaires, merci de contacter le :

Carbet des Sciences

Pôle Nutrition-Santé

sante.carbet.sciences@gmail.com

Standard : 0596 39 86 48



*Programme d'éducation au sommeil « Mémé Tonpyj »
CARBET DES SCIENCES 5*