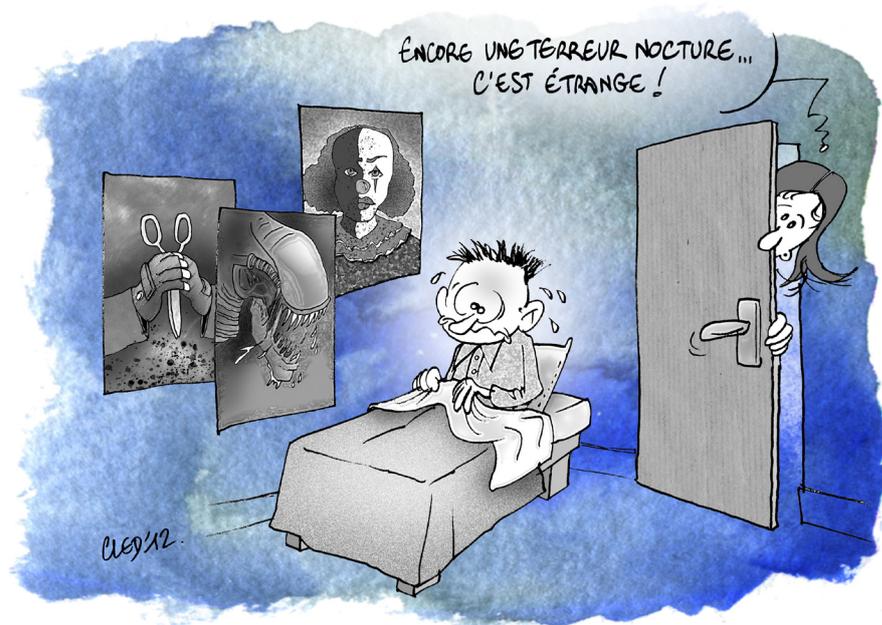


# TOUS **PRO** À BORD!

Le supplément pour les **professionnels** de la parentalité

N°13 - 1<sup>er</sup> semestre 2023



Voici quelques résultats d'une vaste enquête auprès des parents d'enfants de moins de 10 ans, menée en 2022 en France :

**1/4** des parents rapportent que leur enfant a un trouble du sommeil. 7% citent les cauchemars.

**1** enfant sur 10 environ s'endort avec un écran allumé dans sa chambre.

**MOINS DE 1** enfant sur 2 se sent en forme le matin et 1 sur 4 est agité en fin d'après-midi, toujours selon les parents.

**2/3** des parents pensent que le manque de sommeil abîme en priorité la capacité d'attention et de concentration de leur enfant.

Source : Opinionway pour l'Institut national du sommeil et de la vigilance, 2022.

→ À RETROUVER [ICI](#)

## LE SOMMEIL VU PAR DES PROS

### BESOIN DE DORMIR CONTRE ENVIE DE DORMIR

Nelly Berger est éducatrice de jeunes enfants à la halte-garderie Graffitine à Bourg-en-Bresse. Elle nous raconte son expérience avec les enfants et les parents au sujet du sommeil. Le sujet n'est décidément pas de tout repos !

« Le sommeil est une préoccupation centrale pour les parents et les professionnels de l'enfance. À la halte-garderie, nous faisons souvent face aux interrogations des familles. Certains parents n'ont pas conscience du rythme spécifique de leur jeune enfant et composent avec leur propre rythme d'adulte.

Lors des temps d'accueil, il n'est pas rare que nous parlions du « besoin » de dormir et que les parents répondent en terme « d'envie » de dormir. Les parents sont parfois demandeurs de raccourcir (voire de supprimer) les siestes. Nous devons donc régulièrement justifier et expliquer nos pratiques. Il est essentiel de parler du sommeil. À la halte-garderie, nous nous efforçons de répondre au mieux aux besoins de chaque enfant en tenant compte de son âge, de ses particularités et des circonstances de la vie quotidienne.

« On ne couche pas tous les enfants à la même heure. »

Mais gérer l'individualité en collectivité demande une vraie souplesse et une capacité d'écoute. Tous les enfants n'ont pas les mêmes besoins ni les mêmes rythmes. Les couchers sont échelonnés et nous tentons de créer un environnement calme, respectueux et bienveillant. La présence d'une professionnelle lors de l'endormissement favorise l'apaisement des enfants.

Un enfant qui n'a jamais dormi en dehors de la sphère familiale peut avoir du mal à faire une sieste ponctuellement en halte-garderie. C'est à l'équipe et aux parents de savoir accepter qu'un enfant ne fasse pas forcément la sieste en collectivité. Le travail de l'équipe consiste alors à réfléchir avec les parents aux besoins de sommeil de l'enfant, pour essayer d'adapter la fréquence et l'horaire d'accueil de celui-ci. »

Cliquez ici pour envoyer un mail au comité de rédaction



Faites-nous part de vos réactions et de vos idées de sujets.

## DES ÉTUDIANTS À VOTRE SERVICE



Tous les étudiants en santé doivent effectuer un « service sanitaire » de six semaines consacré à des actions de

prévention et d'éducation à la santé. Ils sont affectés auprès d'une association, d'un foyer pour jeunes, d'une maison d'arrêt, d'une maison de retraite ou d'un établissement scolaire. Certains collèges de l'Ain font appel à eux.

**En savoir plus :**

→ [sante.gouv.fr](http://sante.gouv.fr)

## 1-2-3 SOMMEIL



Une exposition de 9 panneaux a été créée par le comité de Paris de la Ligue

contre le Cancer, avec le réseau Morphée, à destination des enfants de primaire.

Les panneaux sont téléchargeables gratuitement ici :

→ [www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)

## SI T'ES PAS SAGE, AU LIT !

Claire Billoud est infirmière scolaire. Elle nous raconte les échanges avec les élèves sur le sujet du sommeil.

« En écoutant les enfants de CP, on se rend compte que pour certains, le fait d'aller se coucher est vécu comme une punition. C'est le message clair des parents : « si tu n'es pas sage, je te mets au lit ». Infirmière scolaire, Claire Billoud confirme que ce sujet est abordé par les écoles en CP et CE1, parfois en CE2. Sans surprise, d'autres racontent qu'ils partagent leur chambre avec un grand frère ou une grande sœur et entendent les sons des jeux et des notifications du portable bien après que les lumières soient éteintes, les tenant éveillés.

### « À quoi ça sert de dormir? »

Au collège de Brou, les classes traitent le sujet en demandant d'abord aux enfants comment ils se représentent le sommeil. Partant de là, les intervenants les amènent à comprendre à quoi sert de dormir, et ce qui se passe dans le corps pendant le sommeil. « Ça permet de parler des effets sur la santé, poursuit Claire Billoud. Ils apprennent à repérer les signes annonciateurs de sommeil, à trouver ce qui aide à dormir (différent d'une personne à l'autre)... Beaucoup d'enfants de 6<sup>e</sup>, à 11-12 ans, sont conscients que le téléphone portable les gêne pour dormir. Certains arrivent à diminuer le temps d'écran, mais est-ce que ça tient dans la durée ?

## À VOIR À LIRE

### 4 ADOS SUR 10 MANQUENT DE SOMMEIL

Le réseau Morphée a mené une enquête en Ile-de-France en 2020 sur le sommeil des collégiens et lycéens de la région. Premiers constats accablants : 1 jeune sur 2 présente au moins un trouble du sommeil. Près de 18% sont insomniaques et 40% sont en restriction de sommeil. L'enquête s'est intéressée en particulier à l'impact des écrans (smartphone, ordi, télé...) : les adolescents passent davantage de temps sur les écrans pendant le temps libre qui suit le dîner et une fois au lit. Très peu d'entre eux lisent. Un sur 4 se connecte en pleine nuit sur les réseaux sociaux.

→ [Enquête à télécharger ICI](#)  
sur [www.ors-idf.org](http://www.ors-idf.org)

### LES CONSTATS DES ENSEIGNANTS

La question du sommeil des élèves est un sujet régulier depuis des années dans les écoles et à l'Éducation Nationale. Les enseignants ont régulièrement face à eux des enfants en déficit

de sommeil ; ils constatent que cela nuit à leur capacité de concentration, d'apprentissage et de maîtrise de soi.

**PROMOTION-SOMMEIL.FR**



Ce site ressource est dédié à la promotion du sommeil. Les outils proposés s'adressent aux enseignant(e), animateur(rice), professionnel(le) de santé... ou toute personne qui souhaite mettre en place une action collective pour des enfants d'âge scolaire (de 3 à 10 ans). Certaines activités sont adaptables aux collégiens. Il est le fruit de l'expérimentation par l'IREPS d'un projet conduit dans plusieurs écoles primaires et maternelles.

→ [www.promotion-sommeil.fr](http://www.promotion-sommeil.fr)



**BON À SAVOIR :** Cliquez sur les adresses ou les liens web, ils s'ouvriront directement sur votre ordinateur.

Vous souhaitez diffuser vos informations dans notre lettre ? C'est possible.



Cliquez ici pour envoyer un mail au comité de rédaction

[CAF01-P-siteparentalite01@caf01.caf.fr](mailto:CAF01-P-siteparentalite01@caf01.caf.fr)

