



“ Le rire et le sommeil sont les meilleurs remèdes du monde. ” Proverbe irlandais

Texte de référence

“ Mieux dormir pour mieux apprendre ”, synthèses de la recherche et recommandations, CSEN, mars 2022.

Ce document a été rédigé dans le cadre des travaux du groupe de travail “ Bien-être à l'école ” du Conseil scientifique de l'éducation nationale (CSEN), sous la direction de **Stéphanie Mazza**, avec les contributions de Kinga Igloi, Sabine Plancoulaine, Amandine Rey, Rébecca Shankland.

Stéphanie Mazza est professeure de neuropsychologie à l'Inspe de l'université de Lyon 1 et est membre du laboratoire Recherche sur la performance des soins (RESHAPE) rattaché à l'Inserm et à l'université de Lyon 1. [Intégralité du document](#)

Le sommeil est un élément fondamental du développement, de l'apprentissage et du bien-être de l'enfant et de l'adolescent. On estime que plus de 30 % des enfants et jusqu'à 70 % des adolescents ne dorment pas suffisamment.

Quels sont les recommandations en besoin de sommeil au cours du développement ?



Quelques repères concernant le développement des enfants de 3 à 6 ans :

▶ À partir de l'âge de trois ans, les enfants présentent une architecture du sommeil assez proche de celle des adultes : Le sommeil lent et le sommeil paradoxal s'enchaînent au cours de la nuit sous forme de cycles de 90 à 120 minutes. À chaque fin de cycle, on observe une brève période d'éveil, très souvent inconsciente. La constitution des cycles de sommeil varie au cours de la nuit, les cycles ayant lieu avant 2-3 heures du matin sont généralement plus riches en sommeil lent profond que ceux de fin de nuit qui contiennent de plus longues périodes de sommeil paradoxal.

▶ Entre 3 et 6 ans, le volume de sommeil est important, les enfants dorment **entre 10 et 13 heures par 24 heures**. Ce temps de sommeil concerne un sommeil de nuit et une sieste en début d'après-midi qui disparaîtra progressivement avant l'âge de 6 ans. 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.

▶ Après 6 ans, le sommeil est quasi exclusivement nocturne et l'horaire de coucher va progressivement être retardé. Le volume de sommeil lent profond est très important, surtout en première moitié de nuit. **L'enfant étant scolarisé, les horaires de lever en semaine seront dictés par les rythmes scolaires**. Lorsque les couchers sont trop tardifs, cela occasionne chez certains enfants une réduction chronique du temps de sommeil.

▶ Le sommeil des premières années de vie est associé aux performances académiques. **Les enfants qui dorment bien avant 3 ans ont de meilleures performances à 6 ans.**

Qu'apporte le sommeil ?

Trop souvent considéré comme une perte de temps dans nos sociétés modernes, le sommeil constitue bien plus qu'une période de repos. Il s'agit d'un **élément vital et fondamental au développement, à la santé physique et émotionnelle, aux apprentissages et aux relations interpersonnelles, et cela à tout âge de la vie**. Alors que les avancées technologiques nous poussent à retarder notre heure de coucher, nos besoins de sommeil n'ont guère évolué depuis les 100 dernières années. Les données indiquent que :

- ▶ L'organisme est **incapable de stocker du sommeil** en prévision d'une privation à venir ;
 - ▶ Un **sommeil régulier**, suffisant en quantité et en qualité est donc le seul garant de notre bon fonctionnement ;
 - ▶ Le sommeil est important à tout âge, mais particulièrement pour le **développement cérébral, métabolique, immunitaire, émotionnel et cognitif de l'enfant et de l'adolescent**.
 - ▶ La **consolidation de la mémoire augmente nettement après une sieste ou une nuit** ; grâce au sommeil, les informations nouvellement apprises sont consolidées : au cours du sommeil lent profond, les réseaux de neurones activés au moment de l'apprentissage se réactivent pour rejouer ce qui a été appris. Cette réactivation permet de transférer vers la mémoire à long terme les informations apprises. Le sommeil permet de faire le tri, il consolide les informations essentielles et permet d'oublier les informations inutiles.
 - ▶ Des études longitudinales ont montré que le **manque de sommeil de la petite enfance constitue un handicap pour les apprentissages** à venir puisqu'il laisse des stigmates visibles à l'entrée au cours élémentaire.
- Ainsi, un enfant qui dort bien est un enfant qui a plus de chance de bien apprendre. Le sommeil est un outil permettant le **développement du bien-être de l'élève**.

Avec l'éducation obligatoire à 3 ans, tous les enfants doivent se voir offrir la possibilité de faire la sieste dans l'enceinte de l'école. Les enseignants et les chercheurs en sont convaincus, **bien dormir, c'est bien apprendre**.

Quels sont les impacts d'un manque de sommeil ?

✚ **Le temps et la qualité de sommeil sont reliés aux performances cognitives**. Ce sont surtout les fonctions exécutives qui sont impactées par le manque de sommeil (Capacités de planification, d'inhibition, de flexibilité mentale...).

Même si le sommeil reste principalement un comportement qui prend place dans l'intimité de la sphère familiale, les principales répercussions d'un manque de sommeil sont visibles en classe : endormissement, conflits, manque d'attention, hyperactivité, impulsivité, absentéisme...

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 une **dette 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.
- ✦ Les troubles du sommeil touchent **entre 25 et 80 % des enfants souffrant d'un trouble du neurodéveloppement** (TND).
- ✦ Les troubles du sommeil majorent les troubles des apprentissages, mais aussi les troubles du comportement des enfants avec un TND.
- ✦ **L'usage des écrans le soir retarde l'endormissement** des enfants et des adolescents.
- ✦ Le manque de sommeil impacte également la capacité des enfants et adolescents à mettre en œuvre leurs **compétences psychosociales**.
- ✦ Le manque de sommeil n'a pas besoin d'être massif pour provoquer des troubles cognitifs ou comportementaux. Une heure de moins pendant 3 nuits induit déjà un déficit.
- ✦ Le manque de sommeil des enfants et adolescents peut être corrigé par la mise en place d'une **bonne hygiène de sommeil**. Cela nécessite qu'ils disposent de **bonnes connaissances sur le sommeil** pour leur permettre d'identifier les facteurs susceptibles de le favoriser ou de l'entraver.
- ✦ La mise en œuvre d'un **programme d'éducation au sommeil en classe** permet d'augmenter durablement la durée et la qualité du sommeil.
- ✦ L'importance du sommeil incite à des **actions de promotion de la santé** qui font parties des missions de l'Éducation nationale.

Etat des lieux des pratiques concernant la sieste à l'école :

Les dispositions et les pratiques en matière de sommeil représentent un défi important pour les équipes éducatives qui doivent composer avec le manque de ressources financières, les contraintes pratiques et les préférences des parents. Certaines écoles ont su trouver cet équilibre et parviennent à offrir une sieste à tous les enfants de la petite à la moyenne section, voire pour certaines d'entre elles aux enfants de grandes sections présentant des besoins particuliers. D'autres, en raison de contraintes d'espace, de personnels, de nombre d'enfants, se voient obligées de supprimer les siestes avant leur arrêt spontané en début de moyenne section de maternelle, sans tenir compte des différences d'âges des enfants ou de leurs différents besoins.

Inversement, certaines écoles ont mis en place des siestes obligatoires, auxquelles tous les enfants doivent participer, quels que soient leurs besoins individuels en matière de sommeil. Proposer une sieste à un enfant qui n'en a plus besoin est fréquemment associé à des perturbations du sommeil nocturne, alors qu'une sieste chez ceux qui en ont encore besoin n'impacte pas le sommeil de nuit.

Alors, quelles préconisations pour la sieste à l'école maternelle ?

- ✓ **Même si la sieste n'est pas obligatoire**, l'organisation de la sieste doit pouvoir se faire avec toute la **souplesse** nécessaire à la prise en compte des besoins de chaque enfant, qui évoluent entre 2 et 6 ans. Ainsi, celle-ci ne peut pas être imposée à un enfant qui n'en aurait pas besoin, et inversement **elle ne peut pas être supprimée de manière collective en cours d'année** (il ne faut pas oublier qu'un enfant de moyenne section né en décembre et celui de petite section né en janvier auront des besoins physiologiques proches). Ne l'oublions pas, **un enfant qui dort c'est un enfant qui apprend et qui consolide ce qu'il a appris !**
- ✓ La coordination du sommeil nocturne et des siestes est particulièrement cruciale pendant cette phase de transition vers un sommeil exclusivement nocturne. Ceci ne peut se faire sans une communication fréquente et bidirectionnelle entre les parents et les équipes éducatives. Et surtout ne l'oublions pas, la sieste ne s'arrête pas du jour au lendemain, ce besoin s'estompe progressivement et, à certains moments de la vie de l'enfant, permettra temporairement de répondre à des difficultés de sommeil survenant à la maison (maladie, stress, naissance d'un frère ou d'une sœur...).
- ✓ Le moment propice pour la sieste se situe en tout début d'après-midi, **le plus tôt possible après le déjeuner**. L'endormissement est un moment crucial. Celui-ci, lorsqu'il est accompagné par une activité calme et rassurante (lecture, musique...), permettra aux enfants de réduire leur niveau d'éveil et facilitera l'endormissement. Il n'est pas nécessaire que ce rituel de coucher dure longtemps, mais il doit permettre de rassurer l'enfant. Le temps nécessaire pour l'endormissement est variable d'un enfant à l'autre, il est souvent indiqué que **l'on peut lever un enfant qui ne dormirait pas au bout de 20 minutes**. Il est important de rappeler qu'un endormissement en 20 minutes n'est possible que si l'enfant arrive calme et prêt à s'endormir à la couchette.
- ✓ Un cycle de sommeil **dure environ 90 minutes** (on ne compte pas ici le temps d'endormissement). En maternelle, la sieste doit permettre un cycle complet.
- ✓ L'environnement est également important, le **dortoir doit être confortable et accueillant**. Il est toujours plus difficile de dormir en groupe, dans un environnement qui n'est pas familial.
- ✓ Afin de permettre à l'enfant de se sentir bien dans sa couchette, une **préparation** peut être mise en place pour la personnaliser.
- ✓ Alors que le silence est important dans le dortoir, **l'obscurité n'est pas nécessaire**. La lumière naturelle permettra à l'enfant de différencier le sommeil de nuit et celui de la sieste, cela aidera la mise en place de son rythme circadien.
- ✓ Celui-ci ne doit pas être considéré comme réservé aux « petits » ou comme la solution à des problèmes de comportement, mais plus comme une **opportunité de mieux apprendre**. Ainsi, il sera important de veiller à ce que les enfants qui dorment, ne ressentent pas de frustration à avoir manqué une partie des activités faites dans la classe.
- ✓ La **gestion de la diversité des besoins est un réel défi pour les équipes pédagogiques**, l'observation des signes de fatigue, d'inattention ou encore d'hyperactivité au cours de la journée les aidera à s'adapter à l'évolution du rythme veille/sommeil de l'enfant, tout comme la mise en place de formations pluri-catégorielles.
- ✓ La fréquence des troubles du sommeil des enfants souffrant de TND doit également inciter les équipes éducatives à organiser pour ces enfants des temps de repos lorsque le besoin se fait sentir (et cela à tout âge). Ces enfants devraient pouvoir bénéficier d'un temps de repos en début d'après-midi, notamment quand les troubles du comportement affectent la qualité du sommeil de nuit. Ces temps de repos permettront à ces enfants de retrouver les ressources nécessaires aux apprentissages et aux échanges avec leur pairs et l'équipe éducative.