https://saint-etienne-sud.circo.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article398

# Sommeil

- Santé -

Date de mise en ligne : vendredi 13 janvier 2023

**Copyright © Inspection de l'éducation nationale de Saint-Etienne sud - Tous droits réservés**

Il est important pour les enfants de recevoir suffisamment de sommeil pour maintenir leur santé globale et leur capacité d’apprentissage. Les enfants en bas âge ont besoin de plus de sommeil que les adultes, en moyenne de 11 à 14 heures par jour. Les enfants plus âgés ont besoin de moins de sommeil, mais il est toujours important qu’ils reçoivent suffisamment de sommeil pour être en bonne santé et pour être en mesure de se concentrer à l’école. Les études montrent également que le sommeil est lié à la mémoire et à l’apprentissage chez l’enfant, par conséquent un sommeil suffisant est important pour leur développement cognitif.

La synthèse de la recherche "Mieux dormir pour mieux apprendre" du conseil scientifique de l’éducation nationale" répondra à toutes les questions que vous vous posez à ce sujet en tant qu’enseignant :

La vidéo "Comment le sommeil nous aide à mieux apprendre" sera un bon support pour échanger avec les élèves et avec les familles :

Enfin, le dispositif pédagogique "Mémé Tonpyj", conçu par Amandine Rey et Stéphanie Mazza, chercheuses à l’université de Lyon I, permettra de sensibiliser efficacement les élèves à ce sujet :

[https://saint-etienne-sud.circo.ac-lyon.fr/spip/IMG/UserFiles/Images/Screenshot 2023-01-13 at 11-06-42 Mémé Tonpyj.png]

Copyright © Inspection de l'éducation nationale de Saint-Etienne sud