

dormir  
dormir

dormir

JIUJOP

notes de lecture

Durant les vacances, j'ai eu l'occasion de lire le rapport de synthèse du colloque qui s'est tenu les 19 et 20 février 1982 à Besançon sur "LES RYTHMES DE VIE ET L'ESPACE CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT". Ce rapport a été publié par Stock/Laurence Pernoud et Hubert Montagner en est l'auteur.

J'ai relevé des points qui me semblaient intéressants pour les communiquer à d'autres. Ils concernent le rythme veille-sommeil. Je pense que tout comme moi vous serez amené à réagir en lisant ce qui est dit et en mettant en parallèle le fonctionnement de l'école et des collèges, collèges dans lesquels bien souvent pour pallier à un manque de surveillants et d'animateurs, l'existence d'une "cantine" amène à avancer l'heure de début des cours de l'après-midi.

D'autre part les collègues d'école maternelle pourraient trouver dans ce rapport des arguments précis à formuler aux parents qui refusent que leur enfant soit couché l'après-midi, prétextant qu'il ne dormira plus le soir.

LE RYTHME SOMMEIL-VEILLE

En raison des phénomènes physiologiques et psychologiques qui le jalonnent, le sommeil est reconnu comme un besoin fondamental.

Chez l'adulte, (il en est presque de même chez l'enfant) le sommeil de nuit comporte selon les individus, quatre à six cycles de 90 minutes chacun.

Chaque cycle est fait de plusieurs phases (que l'on caractérise du point de vue encéphalographique par la fréquence et l'amplitude des ordres électriques qui parcourent le cerveau).

Les différentes phases d'un cycle de sommeil:

-la phase d'endormissement

-la phase de sommeil profond ou sommeil lent. C'est pendant cette phase (surtout pendant celui du premier cycle de 90 minutes) qu'il y a une importante augmentation de la sécrétion d'une hormone de la croissance (une hormone hypophysaire: l'hormone somatotrope S.T.H.). C'est aussi ce qui se produit au début du sommeil de la sieste. Or cette hormone joue un rôle essentiel dans le processus de restauration en agissant sur le métabolisme des sucres, des graisses et des protéines. Le sommeil lent répare la fatigue physique accumulée pendant la veille.

-la phase de sommeil paradoxal pendant laquelle se déroule la plus forte proportion des rêves, agirait sur la fatigue psychique, la rétention mnémonique et l'ensemble du psychisme.

Pour la plupart des spécialistes, l'accent doit être mis sur le sommeil lent dont la proportion par rapport au sommeil paradoxal augmente à mesure que l'enfant vieillit et augmente sa capacité de veille.

A 2 ANS, la dernière période de sommeil diurne (la sieste) débute généralement

.../...

vers 12 heures. C'est effectivement à ce moment-là que les crèches organisent la sieste pour les enfants de 2 à 3 ans.  
Par comparaison, dans les classes d'école maternelle qui accueillent des enfants à partir de 2 ans, la sieste ne peut, le plus souvent, être proposée qu'à partir de 14 heures environ.

A-t-on réfléchi, par exemple, au brusque décalage de rythme veille-sommeil qui se trouve imposé à l'enfant de deux ans qui ayant quitté la crèche ou la nourrice au mois de juillet entre à l'école maternelle au mois de septembre après un mois d'août août passé dans des conditions telles que la sieste a été sans cesse décalée ou n'a pas pu avoir lieu en raison des vacances de la famille?

Il paraît souhaitable d'éviter ou d'aménager les "ruptures" de rythme à un moment du développement que les spécialistes s'accordent à reconnaître comme particulièrement important.

A SIX ANS, année du cours préparatoire et des apprentissages fondamentaux, un certain nombre d'enfants présentent encore au début de l'après-midi les comportements qui précèdent habituellement le sommeil.

Etant donné l'importance des événements physiologiques qui se produisent durant le sommeil profond, notamment le pic de sécrétion de l'hormone de croissance qui joue un rôle important ... dans le sommeil de sieste comme dans le sommeil de nuit, il paraît essentiel de respecter et de protéger le sommeil de sieste, au moins lorsque l'enfant le présente spontanément.

Chaque école primaire pourrait aussi aménager un ou des locaux pour permettre aux dormeurs de 6-7 ans de satisfaire ce besoin de sieste. Dans le même temps, il paraît souhaitable de proposer aux autres enfants des activités non-contraignantes et de détente au début de l'après-midi.

Il en va de même pour l'ensemble des enfants fréquentant le collège. En effet DE 6 A 15 ANS il y a une chute de vigilance en même temps qu'une augmentation de la somnolence de 13h à 15h (de même pour les adultes vers 14 heures).

Par conséquent, le début de l'après-midi n'est pas favorable à l'attention n'est pas favorable à l'attention soutenue que requiert la situation d'apprentissage.

Pourquoi donc s'obstiner à conserver des activités scolaires considérées comme difficiles à ce moment-là?

Par ailleurs le sommeil joue un rôle dans la stabilisation des acquisitions i l'ont immédiatement précédé.

#### VARIABILITE D'UN ENFANT A L'AUTRE DANS LA DUREE DU SOMMEIL.

Une enquête réalisée à Remiremont par l'Association des psychologues scolaires confirme que les besoins en sommeil nocturne sont plus importants que les adultes ne veulent généralement l'admettre:

- 11h30 pour les 5-6 ans
- 10h40 pour les 9-10 ans
- 9h30 pour les 13-14 ans
- 8h45 pour les 16-17 ans

La variabilité est importante: ainsi la durée du sommeil nocturne chez les lycéens varie-t-elle de 7 à 10 heures.

#### DIFFERENTES MESURES POURRAIENT ETRE PRISES

- en direction
- de l'école
  - des familles
  - des enfants eux-mêmes

.../...

en direction de l'école

Ne pourrait-on envisager de faire commencer l'école à 9 heures. En même temps, le début de l'après-midi ne pourrait-il être aménagé pour la détente et la diversification des activités?

en direction des familles

Ne pourrait-on faire prendre conscience à toutes les catégories sociales de l'importance du sommeil en tant que moment et processus de récupération puis repenser les rythmes de vie et de travail?

Ne pourrait-on pas favoriser les horaires à la carte pour l'un ou l'autre des parents, ce qui pourrait permettre à ce parent d'arriver par exemple à 9 heures à son travail après avoir laissé l'enfant se réveiller le plus tard possible!

Ou bien lorsque l'économie le permet, ne pourrait-on réduire la journée de travail d'une heure pour l'un ou l'autre des parents, peut-être de façon alternée d'un mois à l'autre pour ne pas trop peser sur la masse budgétaire des entreprises et au moins lorsque l'enfant a moins de quatre ans?

Ne pourrait-on organiser de façon rationnelle les transports scolaires pour que la durée du trajet de la maison à l'école soit la plus courte possible?

Ne pourrait-on informer les parents de la nature et de l'importance du sommeil, ce qui permettrait de réduire la "certitude" que le sommeil c'est du temps perdu et du temps pour les paresseux.

en direction des enfants et des adolescents

Ne pourrait-on sensibiliser lesjeunes à l'importance du rythme veille-sommeil afin qu'ils sachent leurs besoin en sommeil? Savoir que l'on est plus ou moins gros ou petit dormeur, savoir les limites de ses capacités de veille, n'est-ce pas indispensable à l'organisation de l'ensemble des ses activités quotidiennes y compris les tâches scolaires?

Sylvie Scheu

# STAGE RÉGIONAL

## *école moderne-pédagogie freinet*

du dimanche 26 août à 14 heures  
au jeudi 30 août à 14 heures

dans la région du Bonhomme (Haut-Rhin)  
(entre Kaysersberg et le Col du Bonhomme)

ce stage est ouvert à tous les enseignants de l'école maternelle, de l'école élémentaire et des collèges qui souhaitent découvrir ou approfondir les propositions du mouvement Ecole Moderne-Pédagogie Freinet pour l'école et le collège en 1984.

en dernière page de ce numéro vous trouverez un "sondage" pour faire connaître vos besoins et vos attentes d'un tel stage.

### *du 26 au 30 août inclus*