

> LE PASSEUR >

Cette lettre a été rédigée sous la coordination de Stéphanie Mazza et Amandine Rey, enseignants-chercheurs à l'INSPE de l'université de Lyon 1.

LA SIESTE : COMMENT ACCOMPAGNER SON ÉVOLUTION EN MATERNELLE ?

À la Une ! Peut-être, pendant l'été, avez-vous eu la chance de goûter au plaisir de la sieste. Quand, pour l'adulte, elle permet de compenser une nuit raccourcie, elle représente pour le jeune enfant un besoin physiologique fondamental. C'est au cours de l'école maternelle que ce besoin s'estompe au profit d'un sommeil de nuit consolidé. Or, comme pour la plupart des jalons de développement, il est difficile de prédire précisément quand cette transition aura lieu. Mieux comprendre l'importance de la sieste et son évolution peut aider à mieux l'accompagner, à l'école comme à la maison.

À QUOI SERT LA SIESTE ?



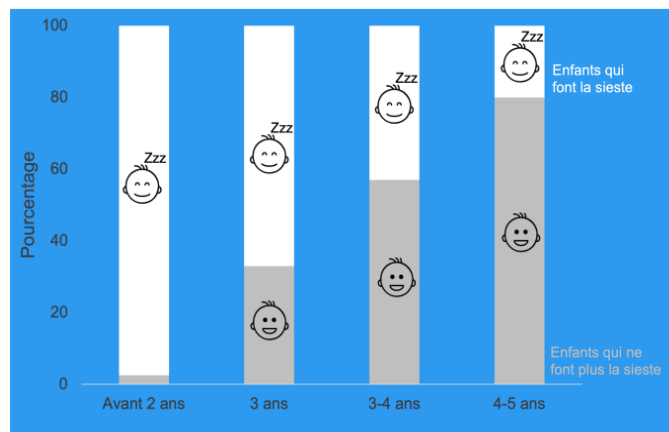
Le saviez-vous ? Durant les premières années de sa vie, alors que l'enfant doit assimiler une très grande quantité d'informations, son cerveau – en particulier les réseaux neuronaux qui soutiennent la mémorisation et l'apprentissage – est encore en pleine maturation. En cours de développement, l'hippocampe et le cortex préfrontal consomment beaucoup d'énergie. Or, c'est en dormant que le cerveau parvient à réguler une telle demande énergétique ! Si l'adulte réussit en une nuit de sommeil à recharger ses batteries neuronales épuisées par toute une journée de réflexion, l'enfant a besoin en plus d'une courte période de sommeil en début d'après-midi.

Certains chercheurs émettent l'hypothèse qu'à mesure que le cerveau mûrit, sa capacité à stocker

en mémoire devient plus efficace et consomme moins de ressources. Cette efficacité accrue réduit l'accumulation de la pression du sommeil et la nécessité de faire des siestes en début d'après-midi. Ceci conduirait à une transition naturelle vers un sommeil exclusivement nocturne pendant la petite enfance.

Ce temps de sommeil est loin d'être une perte de temps, car plusieurs études ont montré que la sieste, après un nouvel apprentissage de vocabulaire par exemple, permet de mieux retenir ce qui avait été appris.

COMMENT ÉVOLUE-T-ELLE D'UN ENFANT À L'AUTRE ?



Proportion de siesteurs en fonction de l'âge.
Données issues de l'article Staton et al. (2020).

Dans une méta-analyse, des chercheurs ont estimé l'arrêt des siestes en fonction de l'âge des enfants. Les résultats indiquent qu'avant l'âge de 2 ans, l'arrêt des siestes est rare (< 2,5 % des enfants). C'est pendant les années de maternelle que l'arrêt de la sieste est le plus fréquent. À l'âge de 3 ans, 33 % des enfants ne font plus la sieste. 57 % des enfants arrêtent de faire la sieste entre 3 et 4 ans et 80 % entre 4 et 5 ans. Au-delà de 5 ans, 94 % des enfants ont cessé de faire la sieste. À noter qu'il s'agit ici de moyennes obtenues dans plus de 11 études et que la variabilité des résultats d'une étude à l'autre est très importante.

Que nous disent ces résultats ? **La sieste est un besoin individuel qui évolue différemment d'un enfant à l'autre.** Certains n'en auront plus besoin dès la petite section, tandis que d'autres en auront besoin plus longtemps.

COMMENT PRENDRE EN COMPTE L'ÉVOLUTION DES BESOINS DE CHAQUE ENFANT À L'ÉCOLE ET À LA MAISON ?

Bien qu'elle soit fréquemment supprimée en fin de petite section en faveur d'un temps de repos, les travaux scientifiques indiquent qu'il est essentiel de **permettre à tous les enfants qui en ont besoin de faire une sieste à l'école.** Un temps de repos ne peut pas remplacer la sieste pour les enfants qui ont encore besoin de dormir. Tout comme la sieste ne peut pas être imposée à un enfant qui n'en a pas besoin.

Les chercheurs en ont bien conscience, **l'organisation de la sieste représente un défi pour les équipes éducatives.** Certaines écoles parviennent à offrir une sieste à tous les enfants, de la petite à la moyenne section. D'autres, en raison de contraintes d'espace, de personnels ou de nombre d'enfants, se voient obligées de supprimer spontanément la sieste en début de moyenne section de maternelle, sans pouvoir tenir compte des différents besoins des enfants ou de leurs différences d'âge (il ne faut pas oublier, par exemple, qu'un enfant de moyenne section né en décembre et celui de petite section né en janvier auront des besoins physiologiques proches).

Un échange régulier entre parents et enseignants est essentiel pour accompagner l'enfant dans son développement. Pour répondre au mieux à ses besoins, il est important de discuter ensemble des changements de rythme de vie de l'enfant. Lorsque son coucher le soir est difficile, il peut être utile de supprimer la sieste et d'observer attentivement

pendant quelques jours le comportement de l'enfant : s'il semble plus fatigué, grognon, ou agité, c'est sans doute qu'il est encore trop tôt pour l'arrêter ; *a contrario*, si son comportement reste stable durant la journée et que son endormissement le soir est plus facile, la transition est en cours. Pour les enfants qui n'ont plus besoin de dormir, un moment de repos peut être proposé, d'une durée de 20 à 30 minutes.

Il est important d'aider l'enfant à identifier son besoin de dormir. L'enfant ne ressent pas toujours sa fatigue, qui peut se manifester de manière inattendue et parfois se confondre avec de l'agitation. Les signes d'un manque de sommeil incluent : une difficulté de concentration, un endormissement ou de la somnolence après l'école, de l'agitation, de l'irritabilité, de l'impatience et des chutes.

Les équipes éducatives comme les parents peuvent aider l'enfant à comprendre l'importance du sommeil. Il est important que l'enfant ne perçoive pas la sieste comme étant réservée aux « petits » ou comme une punition, mais comme une occasion pour bien grandir et bien apprendre. De même, s'assurer que l'enfant ne se sente pas frustré de manquer certaines activités en classe ou à la maison est indispensable pour l'aider à dormir sereinement.

ZOOM SUR...

Les astuces pour favoriser une bonne sieste

La sieste doit idéalement commencer en début d'après-midi, le plus tôt possible après le déjeuner, et durer environ 1 h 30 (soit un cycle de sommeil), hors temps d'endormissement.

Un rituel calme avant le coucher aide l'enfant à se détendre et à s'endormir plus facilement. Ce rituel, même bref, est rassurant pour lui.

Dormir en groupe s'avère souvent plus difficile, surtout dans un environnement peu familier. Personnaliser la couchette de l'enfant peut l'aider à s'y sentir à l'aise. Bien que le silence soit essentiel dans le dortoir, l'obscurité n'est pas indispensable, voire déconseillée. La lumière naturelle aide l'enfant à distinguer le sommeil de nuit de celui de la sieste, favorisant ainsi l'établissement de son rythme circadien.

Le temps d'endormissement variant selon les enfants, il est généralement conseillé de lever ceux qui ne dorment pas après 20 minutes, à condition qu'ils soient arrivés à la couchette déjà calmes et prêts à dormir. Il n'est pas nécessaire d'avoir un temps de récréation avant, ni même après la sieste.



PLAQUETTE Dormir, apprendre : grandir ensemble



Le CSEN met à la disposition des équipes éducatives une plaquette avec quelques repères pour accompagner la sieste à la maison et à l'école. Elle est à partager avec les parents !

On peut également télécharger et imprimer un **agenda du sommeil** et une **cocotte** pour accompagner le rituel du coucher.

EN BREF

La Sieste en Maternelle

POUR MIEUX

- GRANDIR
- APPRENDRE
- GÉRER SES ÉMOTIONS ET SON COMPORTEMENT

UNE BONNE SIESTE, ÇA REMET LES COMPTEURS À ZÉRO!

Qui ?

PETITE ENFANCE (3-5 ANS)
10 À 13H DE SOMMEIL / 24 H
• 1H30 DE SIESTE •

- ✓ EN PETITE SECTION...
- ✓ EN MOYENNE SECTION
- ✓ EN GRANDE SECTION

DANS CHAQUE NIVEAU, CERTAINS EN ONT BESOIN ET D'AUTRES, NON!

COMMENT ?

APRÈS DÉJEUNER
RITUEL DU COUCHER

ENVIRONNEMENT :

- LUMIÈRE NATURELLE
- PERSONNALISER LA COUCHETTE
- ÉVITER LES FRUSTRATIONS...

POUR CEUX QUI NE FONT PAS DE SIESTE, UN TEMPS CALME PEUT ÊTRE PROPOSÉ!

Illustration : Giemi - 2024

LE MOT DE LA FIN

REGARDEZ CETTE SUPERBE COCOTTE DU RITUEL DU COUCHER QUE J'AI FABRIQUÉE

ELLE EST MAGNIFIQUE!

ÇA DONNE ENVIE DE L'ESSAYER!

ÇA TOMBE BIEN...

J'AI MON DOUDOU ET C'EST L'HEURE DE MA SIESTE!

POUR ALLER + LOIN

Pour aller plus loin, retrouvez les travaux du CSEN sur le sommeil et l'apprentissage :

- Synthèse de la recherche et recommandations du CSEN (2022). [Mieux dormir pour mieux apprendre.](#)
- Vidéos sur [la sieste en maternelle sur Canotech.](#)

- Vidéo [Fred, explique-moi... Comment le sommeil nous aide à mieux apprendre ?](#)
- Replay de la conférence internationale du CSEN (2022). [« Mieux dormir pour mieux apprendre ».](#)

>> Pour retrouver les précédentes lettres :

reseau-canope.fr/conseil-scientifique-de-leducation-nationale-site-officiel/outils-pedagogiques/lettre-le-passeur