

Il est tellement important pour votre bien-être et celui de vos enfants ! L'Ireps NA vous propose une sélection de ressources pour répondre à toutes vos questions sur le sommeil.

## La journée nationale du sommeil 2022 : une affaire de famille !

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE



## Repères et recommandations

### L'endormissement, un booster de créativité ?

Et si quelques minutes de sommeil pouvaient agir comme un déclencheur de créativité ? C'est ce que suggère une étude menée par des chercheurs et chercheuses de l'Inserm et de Sorbonne Université au sein de l'Institut du Cerveau et du service des pathologies du sommeil à l'Hôpital Pitié-Salpêtrière AP-HP.

(Extrait, D Oudiette, Inserm, 10 décembre 2021)

[Lire l'article](#)

### 10 recommandations pour bien dormir.



Bien dormir passe par des règles d'hygiène du sommeil simples. Appliquer ces conseils quotidiennement réduit les difficultés de sommeil et augmente la qualité des nuits.

(Extrait, INSV)

[En savoir plus](#)

### Prendre soin de son sommeil.

Le sommeil est déterminant pour la croissance, la maturation cérébrale, le développement et la préservation de nos capacités cognitives. Cependant les perturbations du sommeil sont fréquentes, sévères et croissantes. à ce titre elles représentent un véritable enjeu de santé publique. (Extrait, ARS Nouvelle-Aquitaine)



[En savoir plus](#)

## Des brochures et des affiches

### Dormir c'est vivre aussi.

Conseils aux parents de jeunes enfants (0-6 ans). Santé publique France.

[Télécharger la brochure](#)



### Le sommeil de l'enfant de 3 à 10 ans.

Réseau Morphée.

[Télécharger la brochure](#)

### Les supports pour tous.

Institut National du Sommeil et de Vigilance

[En savoir plus](#)

### Au dodo Mikalou! Tout savoir sur le sommeil de 0 à 6 ans.

[En savoir plus](#)



## Des outils pour comprendre et échanger



### 1-2-3 sommeil. Pour apprendre à bien dormir.

Cette exposition est destinée à sensibiliser les enfants à l'importance du sommeil. Elle est constituée de 9 panneaux qui invitent à découvrir le sommeil, ses bienfaits et comment apprendre à bien dormir.

[Télécharger l'exposition](#)

### Mettez-vous à la place d'Oli.

Cette petite exposition est destinée aux parents de jeunes enfants. Elle explique pourquoi l'enfant a besoin de dormir, le lever, les problèmes d'endormissement, le cérémonial du coucher..

[Télécharger l'exposition](#)



## Au lit ouistitis !

Ce jeu est conçu pour favoriser une relation parent-enfant positive à travers des expériences amusantes. Il permet aux enfants de 3 à 7 ans de passer un moment privilégié avec l'un de leurs parents en réalisant différents gestes d'attention et d'affection qui peuvent être intégrés au quotidien et à la routine du coucher.



[Voir la présentation vidéo du jeu](#)

Bien d'autres supports permettent d'échanger sur le sommeil et ses bienfaits pour tous. Venez les découvrir dans les centres de ressources de l'Ireps !

## Des vidéos

### À quoi ça sert de dormir ?

Milan Presse.

À QUOI ÇA SERT  
DE DORMIR



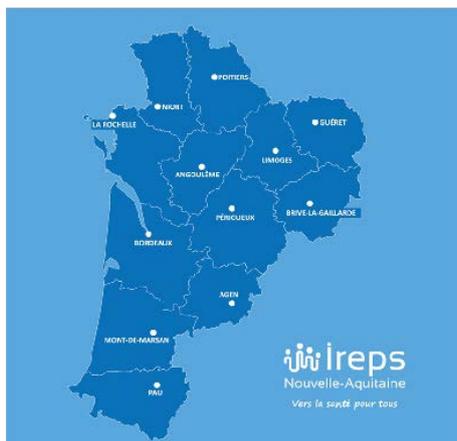
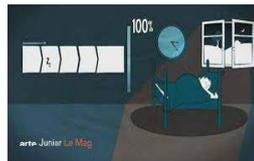
Rozanne, 10 ans

Le sommeil est très important pour la santé, chez les grands comme chez les petits ! C'est pourquoi 1jour1actu explique en vidéo ce qu'il se passe quand tu dors...

### Sommeil : pourquoi a-t-on besoin de dormir ?

Un dossier Arte Junior.

Le sommeil joue un rôle majeur sur notre organisme et notre santé. Divisé en différents cycles, il permet par exemple à des plaies de mieux guérir, à notre mémoire d'être plus performante... Mais pourquoi rêve-t-on ? Et pourquoi certaines personnes sont-elles somnambules ?



## Des sites web !

### Le site « 1000 premiers jours » et sa page consacrée au sommeil de bébé

Santé publique France.



Un bon sommeil participe à la santé et au développement de bébé. C'est un besoin essentiel de notre enfant, qui nous pose souvent bien des questions ! Cette page y répond.

### Le sommeil de 0 à 18 ans.

Réseau Morphée.



Ce site collaboratif fait intervenir des experts reconnus. Il propose les informations essentielles et les bonnes pratiques pour donner à tous (parents, jeunes, mais aussi enseignants ou infirmières scolaires) les clés pour favoriser le retour à un

sommeil serein et réparateur. En complément, une aide personnalisée et anonyme est proposée grâce à 3 forums de discussion.

### Promouvoir le sommeil des enfants d'âge scolaire.

Promotion Santé Normandie.

Ce site s'adresse à toute personne qui souhaite mettre en place une action collective à destination des enfants d'âge scolaire de 3 à 10 ans.



## Pour aller plus loin

Pour tout renseignement ou pour découvrir votre centre de ressources, vous pouvez nous contacter sur notre [site internet](#).

