

**Atelier Santé Ville**

**Politique de la Ville**

**Antony**

# **Projet de Prévention et de Promotion du Sommeil**

## Introduction

La question du sommeil est une question récurrente sur le territoire et ce depuis plusieurs années.

Les professionnels intervenants auprès des enfants signalent de manière récurrente que les enfants sont en déficit de sommeil et que cela nuit à leur capacité de concentration, d'apprentissage et maîtrise de soi.

Sensibilisation et information sont de ce fait, régulièrement faites par les acteurs de terrain sur cette problématique liée de façon étroite, aux habitudes culturelles et aux conditions de vie et d'habitat des familles (absence d'espace séparé, dormir à plusieurs dans le même lit...)

Au-delà de la sensibilisation à l'hygiène de sommeil, l'idée de ce projet est de partir des réalités de vie des habitants (en privilégiant les échanges avec parents et enfants), pour les aider à améliorer le plus possible les conditions de sommeil des enfants.

Il a été conclu que le projet se déclinera en différentes actions en direction des parents et des enfants:

- Un spectacle de marionnettes, par une troupe de professionnels, auprès des élèves des écoles élémentaires afin de sensibiliser les enfants à leur hygiène de sommeil. Au regard des effectifs des écoles, il est prévu des représentations par groupe d'environ 60 enfants. Ce qui revient à deux ou trois représentations par établissement (voire plus pour Pajeaud).
- La création d'un spectacle de marionnettes par un groupe de jeunes de l'Espace Collégiens, encadrés par la même troupe ; à direction des enfants de 3 à 6 ans (élèves des écoles maternelles du territoire).
- La création d'un événement convivial sur l'espace public en direction de l'ensemble des habitants du territoire afin d'amorcer réflexions et discussions autour du sommeil avec le plus grand nombre.
- L'aménagement d'un espace de discussion (ex : groupe de paroles autour du sommeil,...) afin de permettre un échange approfondi avec les adultes, suite à l'événement convivial.

Partenaires du projet :

La PMI

L'Education Nationale

La Médecine Scolaire

Les psychologues de la réussite éducative

La compagnie pour l'Artisanat des menteurs

Par ailleurs est prévu :

- L'organisation de discussions conviviales avec les jeunes et les parents fréquentant la Maison du Mont-Blanc, animées par un professionnel de santé.
- Création et animation d'un jeu tout public autour des questions de sommeil par un groupe de jeunes de la maison du Mont-Blanc.

NB : Prochaine réunion fixée au jeudi 22 novembre pour l'action en direction des élèves des écoles maternelles.

## **Action 1 : Action auprès des enfants de 6 à 11 ans**

### **(élèves des écoles élémentaires)**

#### Principe :

Aborder la question du sommeil au travers d'un spectacle de marionnettes.

L'ASV, en collaboration avec la PMI a élaboré une proposition de projet. Il s'agit d'un projet de spectacle de marionnettes réalisé par une troupe de professionnels, joué auprès des enfants, du corps enseignant et des parents. Les enseignants pourront en amont ou en aval de cette action travailler la question du sommeil avec leurs élèves, avec l'appui si besoin de l'atelier santé ville et/ou de la médecine scolaire.

#### Objectifs :

Rappeler les recommandations faites sur le sommeil pour cette tranche d'âge

Mettre en évidence les bénéfices directs de cette hygiène de sommeil

Donner les éléments permettant aux enfants (et aux parents) d'adapter au mieux ces recommandations aux conditions de vie et d'habitat.

#### Lieu :

Les trois écoles élémentaires du territoire :

Ecole élémentaire Anatole France

Ecole élémentaire du Noyer Doré

Ecole élémentaire Adolphe Pajeaud

Période des représentations : entre décembre 2007 et février 2008.

En fonction de l'effectif et des capacités d'accueil de chaque école, plusieurs représentations auront lieu pour préserver l'interactivité pendant le spectacle.

Prestataire : La Compagnie pour " l'artisanat des menteurs "

#### Contenu du spectacle :

Titre : Les aventures de Golo le simple

Episode II : Les terres du sommeil

Marionnettes, contes et musique

durée: 30 mn

Le principe de la série « Les aventures de Golo le simple » est de mettre aux prises avec les réalités de la vie un être neuf, vierge, drôle et attachant : un petit Golem, en marionnette, né du désir et de l'invention d'un couple loufoque. Il s'agit dans cette histoire de considérer sans démonstration ni morale les éléments utiles et nécessaires pour se nourrir, grandir et savoir se comporter dans l'existence.

**Au cours de cet épisode, nous nous attachons particulièrement au thème du sommeil, son importance concrète dans la construction d'une santé et d'un bien-être personnel, qui conditionnent pour beaucoup la qualité de nos relations à l'autre et au monde. Golo nous invite aussi à voyager dans l'univers merveilleux du rêve, indispensable à notre imaginaire et à notre créativité.**

Les messages à faire passer :

La durée de sommeil nécessaire pour cette tranche d'âge

11h/jour (plus de sieste)

Heures de couchage / lever

Pour être en forme à 8h30 pour l'école, se coucher vers 20h30 pour s'endormir au plus tard à 21h.

Partenaires associés au projet :

L'Education Nationale

La médecine scolaire

Les psychologues de la Réussite Educative

La PMI

### Les bénéfices d'une bonne hygiène de sommeil :

Le sommeil permet de :

Grandir

Ne pas être de mauvaise humeur

Se contrôler

Ne pas s'énerver

Récupérer physiquement

Etre prêt à produire des efforts

Etre dynamique

Etre serein

Le sommeil est composé de plusieurs phases :

#### **La phase d'endormissement : 20min**

On baille, on a les yeux secs, on se frotte les yeux

On n'est plus attentif

On peut être irritable

Remarque : si on rate cette phase, elle revient 1h30 après

#### **Le sommeil lent : 1h30**

Sert à grandir (fabrication des hormones de croissance)

Réparation physique

Le cœur bat lentement

On est très relaxé

On bouge avec des mouvements lents

#### **Le sommeil paradoxal : 15 à 20 min**

Sommeil des rêves

On récupère des émotions de la journée

On fixe les apprentissages

On trouve des solutions aux problèmes

Les yeux bougent beaucoup mais le corps reste immobile

#### **La phase intermédiaire : 15 à 20 min**

C'est le moment où on peut se réveiller

On entend les bruits

On soupire

On bouge

On ouvre les yeux

On peut se rendormir

Il est donc normal que tout le monde se réveille la nuit.

Un cycle de sommeil se répète plusieurs fois au cours d'une nuit. (5 à 6 fois)