

Le manque de sommeil ou la réduction de sa qualité réduit considérablement les performances académiques :

- réduit la concentration et l'attention
- Empêche de bien mémoriser de nouvelles informations

25% des enfants avec troubles attentionnels / hyperactivité sont en fait des enfants avec trouble du sommeil

### *Quelques conseils...*

Maintenir des horaires réguliers, semaine ET week—end (les extras, plutôt le vendredi soir, pour revenir à des horaires normaux dès le samedi soir)

Mettre en place une routine: horaires des repas, du bain, de la lecture...

Favoriser un rituel du coucher (retour au calme, réduction luminosité)

Identifier les paramètres réduisant la qualité du sommeil,

Contrôler l'utilisation des multi-médias (durée, horaires, contenu, lieu : pas de télé dans la chambre)

Rendre la chambre confortable,

Favoriser l'activité physique dans la journée (pas le soir avant de s'endormir !)

Favoriser l'équilibre alimentaire (attention aux boissons excitantes)

Voir le diaporama de Stéphanie Mazza Maître de Conférence, Neuropsychologue, Equipe Attention, Conscience et Etats de vigilance

Des écoles d'Oullins se mobilisent pour faire avancer la recherche sur le rôle du sommeil dans les apprentissages. Si vous souhaitez en savoir plus, contactez nous

[coordination-oullins@fcpe69.fr](mailto:coordination-oullins@fcpe69.fr)