



## Conseils de Réussite & Forum des Parents - 2ème trimestre

publié le 13/03/2023

Thématique du Forum : "Mieux dormir pour mieux apprendre"

Les Représentants des parents d'élèves sont présents et disponibles pour aborder toute question utile qui intéresse les autres parents.

En parallèle, des extraits de la conférence du Conseil Supérieur de l'EN du 23 mars 2022 sur **la question du sommeil** sont projetés dès l'espace d'accueil...

Trop souvent considéré comme une perte de temps dans nos sociétés modernes, le sommeil constitue bien plus qu'une période de repos. **Il s'agit d'un élément vital et fondamental au développement, à la santé physique et émotionnelle, aux apprentissages et aux relations interpersonnelles**, et cela à tout âge de la vie. Alors que les avancées technologiques nous poussent à retarder notre heure de coucher, nos **besoins de sommeil** n'ont guère évolué depuis les 100 dernières années. Les données indiquent que :

- L'organisme est incapable de stocker du sommeil en prévision d'une privation à venir ;
- Un sommeil régulier, suffisant en quantité et qualité est donc le seul garant de notre bon fonctionnement ;
- Le sommeil est important à tout âge, mais particulièrement pour le développement cérébral, métabolique, immunitaire, émotionnel et cognitif de l'enfant et de l'adolescent.
- La consolidation de la mémoire, en particulier, augmente nettement après une sieste ou une nuit ;
- Dans des études longitudinales, le manque de sommeil de la petite enfance constitue un handicap pour les apprentissages à venir puisqu'il laisse des stigmates visibles à l'entrée au cours élémentaire.

**Ainsi, un enfant qui dort bien est un enfant qui a plus de chance de bien apprendre.**

Document joint

 [csen\\_synthese\\_mieux\\_dormir\\_pour\\_mieux\\_apprendre\\_web\\_1\\_](#) (PDF de 878.3 ko)