

La sieste pour tous à l'école maternelle ?

- I. Définition
- II. Réglementation
- III. Les besoins physiologiques de sommeil et de sieste chez les enfants
 - Le sommeil, cela sert à quoi ?
 - La sieste, est-ce vraiment nécessaire ?
- IV. Les modalités d'accueil - Préconisations
 - En petite section
 - En moyenne section
 - En grande section
- V. Pistes de réflexion
 - Avec les familles
 - Avec les enseignants et le personnel municipal
- VI. Ressources – Bibliographie - Sitographie

Dossier élaboré par
Danielle Rymarski, I.E.N. chargée de la mission pré élémentaire
Dr Girault Sacré , médecin scolaire
Catherine Soler , CPAIEN Chartres 1
Pascale Grimoin, CPAIEN Chartres 2
Nadia Chaboche, CPAIEN. Chartres 3
Rodolphe Ollivier, CPAIEN Dreux 1
Catherine Mesme, CPAIEN. Dreux 2
Isabelle Nicolas, CPAIEN Nogent - Le -Rotrou

Pôle école maternelle 28

Septembre 2012

La sieste pour tous à l'école maternelle ?

Permettre à chaque enfant une première expérience scolaire réussie est l'objectif majeur de l'école maternelle. Elle constitue le socle éducatif et pédagogique sur lequel s'appuient et se développent les apprentissages qui seront systématisés à l'école élémentaire.

Organiser la scolarisation à l'école maternelle exige de définir des principes de progressivité. (cf. Instructions officielles 2008)

L'organisation du temps de l'élève demande donc **une attention particulière** afin d'envisager la mise en œuvre de différenciations tant en ce qui concerne la dimension pédagogique qu'en ce qui concerne les dimensions affectives et physiologiques.

L'établissement de l'emploi du temps est **un acte pédagogique majeur**.

Cette organisation relève d'un travail concerté au sein de l'équipe pédagogique. La sieste, les moments de repos hors du dortoir, les activités calmes du début d'après-midi sont à penser en continuité et dans une progressivité.

L'école maternelle a besoin de plus de souplesse de fonctionnement pour répondre à tous les besoins des enfants (cf. Rapport n° 2011-108 de l'Inspection Générale en date d'octobre 2011) .

Il convient donc de proscrire un temps de sieste systématique et identique pour tous, toute l'année, pour toute une classe d'âge.

Le respect des rythmes des enfants permet à la fois une meilleure efficacité, un meilleur confort pour tous, et surtout une égalisation des chances de réussite scolaire.

La sieste doit être organisée à l'école maternelle dans les meilleures conditions. Les évolutions nécessaires pour y parvenir sont à envisager au regard des ressources humaines et matérielles et doivent s'inscrire dans la réflexion avec les partenaires de la communauté éducative.

La sieste, moment éducatif structuré par l'équipe enseignante fera l'objet de dispositions présentées au conseil d'école. Cette explicitation servira à montrer la cohérence éducative des actions et des acteurs.

I. Définition

Le mot sieste vient du latin « sexta » qui signifie « la 6^e heure du jour ». La sieste désigne ainsi le sommeil pris au milieu de journée, vers la sixième heure du jour, mais aussi, plus généralement, toute forme de repos (avec ou sans endormissement) pris en cours de journée après le repas de midi par opposition au sommeil de la nuit.

II. Réglementation

La sieste n'est pas obligatoire. Il n'y a pas de texte réglementaire ou législatif qui encadre ce moment. On trouvera simplement des précisions, des recommandations, des références :

- **BO Hors série N° 3 du 19 juin 2008**

«Les activités proposées à l'école maternelle doivent offrir de multiples occasions d'expériences sensorielles et motrices en totale sécurité. L'organisation du temps y respecte les besoins et les rythmes biologiques des enfants tout en permettant le bon déroulement des activités et en facilitant leur articulation ; plus souple avec les plus petits, la gestion du temps devient plus rigoureuse quand les enfants grandissent.»

- **Pour une scolarisation réussie des tout-petits, DESCO, 2003**

Des moments sensibles : déjeuner et sieste (p25)

« La sieste organisée dans l'école, pour les enfants qui ont déjeuné à la cantine, doit être située le plus près possible du repas. En effet, pendant la digestion, l'essentiel de l'activité physiologique du

tout jeune enfant est détourné vers cette fonction essentielle à sa santé et il serait absurde, au même moment, de le pousser à des jeux animés ou à des courses dans la cour de récréation. Les enfants doivent avoir un «endormissement» calme, dont le rituel est parfaitement établi. Là aussi, la maîtresse et l'ATSEM sont les éléments de référence. Les enfants sont déshabillés (on ne dort pas avec sa robe ou son pantalon), leurs vêtements sont regroupés (dans une corbeille par exemple). Quand ils se réveillent, ils s'habillent avec l'aide de l'ATSEM et de la maîtresse. C'est l'un des moments privilégiés pour raconter une histoire, lire un album avec le petit groupe des premiers réveillés. La surveillance de la sieste peut être assurée par une ATSEM libérant ainsi l'enseignant, soit pour des activités décroisées avec d'autres classes si tous ses élèves dorment, soit pour des ateliers ou des activités en petits groupes si une partie de ses élèves ne dort pas. Dans certains cas, l'enseignant ne peut se départir de la surveillance de la sieste. Il peut, toutefois, organiser celle-ci de manière à s'occuper à la fois de ceux qui ne dorment pas (pour des activités silencieuses et calmes) et de surveiller ceux qui dorment. »

Des après-midi organisés (p 26)

« Les réveils échelonnés permettent un nouvel accueil dans la classe, en général très calme. Les activités de l'après-midi sont souvent obérées, dans les sections de tout-petits, par un trop long temps de sieste. Ce problème peut être facilement résolu si la sieste commence bien dès la fin du repas. Il reste alors un long après-midi qui peut être aussi riche en activités que la matinée. Il doit être, aussi, rythmé avec le plus grand soin afin d'éviter la fatigue ou la lassitude. C'est souvent l'après-midi que l'on situe les décroissements, les regroupements, les ateliers mélangeant des enfants de différentes sections. Avec les tout-petits, il convient de bien s'assurer qu'ils comprennent ce qui se passe, qu'ils acceptent ces moments plus complexes et moins sécurisants pour eux et qu'ils ne deviennent pas les laissés pour compte de dispositifs, intéressants certes, mais quelquefois centrés sur des activités difficilement accessibles aux plus jeunes. »

Le repos (p7)

« Un tout-petit a besoin de nombreuses heures de sommeil (plus de douze heures quotidiennes). La sieste doit lui être proposée en début d'après-midi : il dormira le temps qui lui est nécessaire, sans que cela porte préjudice au sommeil de la nuit, contrairement à ce que croient certains parents. »

- **Guide pratique des parents 2012- 2013. Mon enfant à l'école maternelle. MEN**

« La sieste est un temps nécessaire pour certains enfants, les plus jeunes surtout ; la possibilité de se reposer est proposée dans des conditions psychologiques positives et matérielles correctes. »

- **Guide à l'usage des parents, AGEEM 2008, diffusé par le MEN en 2009**

« Besoin de dormir. Les petits enfants ont besoin de plus de douze heures de sommeil par jour. La sieste de l'après-midi ne compromet pas le sommeil de la nuit. Le jeune enfant a besoin de temps et de sommeil pour fixer dans sa mémoire des savoirs : ce temps participe aux acquisitions. »

« À l'école maternelle on organise des espaces de repos dans les classes ou les annexes, des temps de repos en début d'après-midi, des temps de repos « à la carte » pour chaque enfant, la sieste dès la sortie du restaurant scolaire. »

III. Les besoins physiologiques de sommeil et de sieste chez les enfants **(Docteur Girault – Sacré, médecin scolaire)**

Les besoins physiologiques des enfants concernant le sommeil et la sieste sont réels et seront expliqués dans ce premier chapitre.

Les références sont les articles suivants :

- 1) Françoise Delormas, médecin directeur de Prosom, Grenoble : « la sieste pour tous ? » et « le sommeil et les rythmes de l'enfant ».
- 2) Yvan Touitou/ Pierre Bégué : rapport sur l'aménagement du temps scolaire et la santé de l'enfant (19/1/2010).
- 3) Marie-Joseph Challamel, pédiatre Inserm U480, service de consultation exploration neurologique, unité de sommeil centre hospitalier Lyon Sud, Prosom : « le sommeil de l'enfant, du nourrisson à l'adolescent ».

Ces articles sont disponibles sur le site de www.afpssu.com, rubrique « la santé des jeunes » puis « rythmes scolaires » (art.2) et descendre à « sommeil » (art. 1 et 3).

Le sommeil, cela sert à quoi ?

Lorsque nous l'avons en qualité et quantité suffisante, il nous permet de récupérer de la fatigue physique et nerveuse.

Le sommeil peut être scindé en différents stades qui forment un cycle (1h 30 à 2h chez l'adulte, un peu moins chez les enfants). Ce sont quatre stades de sommeil lent (du léger au plus profond) et un cinquième stade de sommeil paradoxal (activité cérébrale, rêves, mouvements oculaires rapides, pas de mouvements du corps).

Pendant le sommeil, l'hormone de croissance et de la prolactine sont secrétées, cette dernière semblant intervenir dans la stimulation du système immunitaire. Pendant le sommeil paradoxal (stade 5) la mémorisation et l'organisation des informations acquises dans la journée sont favorisés, ce qui aide à résoudre les tensions accumulées.

En ce qui concerne la durée du sommeil, il existe des petits et des grands dormeurs. Le seul signe valable d'un sommeil suffisant est la bonne forme dans la journée.

Mais nous pouvons retenir que les enfants entre 6 mois et 4 ans réduisent leur temps de sieste physiologique de :

- 3 à 4 siestes à 6 mois ;
- 2 siestes vers 12 mois ;
- 1 seule sieste vers 18 mois et jusqu'à 4 ans.

L'enfant passe en moyenne de :

- 15h de sommeil sur 24h vers 2 ans
- à 12h entre 3 et 5 ans.

Les enfants de 4 à 12 ans, très vigilants en journée, s'endorment très vite le soir (sommeil profond). La sieste disparaît naturellement vers 4-6 ans.

La sieste, est-ce vraiment nécessaire ?

Il existe une influence sociétale et géographique sur la question (place de la sieste dans les pays d'Europe du sud par exemple). Dans un certain nombre de sociétés industrialisées, la sieste a une connotation négative : elle rappelle la petite enfance, ne plus faire la sieste c'est devenir grand. Elle peut aussi faire penser à la paresse ou aux signes du vieillissement.

Mais la sieste a un caractère universel, il existe bien une baisse de la vigilance en début d'après-midi qui n'est pas uniquement due à la digestion mais qui vient de notre « horloge biologique ».

Prendre en compte cette baisse de vigilance s'avère important, même en dehors de la question de la sieste des jeunes enfants : pour les périodes d'apprentissage des plus grands, pour le monde du travail, pour l'évitement des accidents, plus nombreux lors des somnolences maximales entre 2-5h et 13-15h.

La sieste en maternelle doit se faire aussitôt après le repas et ne doit pas se poursuivre trop tard dans l'après-midi (la durée de sieste des enfants de 3-4 ans varie de 4-5 minutes à 130 minutes environ). Le réveil spontané est à privilégier.

Entre 4-6 ans, certains enfants ont besoin de dormir, d'autre non. Ces derniers ont cependant besoin de récupérer (exercices de relaxation à proposer).

Il convient de respecter la différence des enfants et de mettre en place une solution modulable.

IV. Les modalités d'accueil – Préconisations.

PETITE SECTION

Petite Section	<i>Aménagement en début d'année</i>
Quand ?	<p>Les enfants de PS qui déjeunent au restaurant scolaire, devraient pouvoir être couchés à l'issue du repas. La sieste doit être la plus rapprochée possible du repas.</p> <p>L'accueil dans la cour en début d'après-midi n'est pas recommandé car il est en contradiction avec la prise en compte de ce besoin de repos. Les élèves sont souvent couchés tardivement et sans distinction des besoins de chacun.</p> <p>Il est souhaitable de ne pas retarder le temps d'endormissement.</p> <p>De même, pour les enfants ne déjeunant pas à la cantine, un accueil à partir de 13h20 devrait leur permettre d'accéder au plus tôt à ce temps de repos et d'aller se coucher au fur et à mesure de leur arrivée à l'école.</p> <p>Les parents peuvent participer à ce temps d'accueil en accompagnant les enfants aux toilettes et à l'entrée du dortoir.</p> <p>La sieste ne doit pas se poursuivre trop tard dans l'après-midi.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Évolution en cours d'année</i></p> <p>Le temps de sieste évoluera au cours des différentes périodes.</p> <p>Certains enfants passent d'un temps de sieste à un temps de repos allongé de 20 à 30 minutes au cours de l'année.</p> <p>Le besoin de sieste, chez la plupart des enfants continue à être réel jusqu'à 4 ans.</p> <p>Les besoins des enfants évoluant toute l'année cela nécessite un aménagement du temps de l'après-midi.</p>
Espace d'accueil Installation Équipement	<p>Les lieux doivent être propres. Les locaux seront correctement chauffés. Les pièces doivent être saines, suffisamment aérées.</p> <p>L'ambiance du dortoir doit être calme, la luminosité réduite. L'espace de repos doit être accueillant. L'idéal serait qu'il y ait au minimum une pièce consacrée à la sieste.</p> <p>Le matériel de lit (draps, oreillers, couvertures) est attribué nominativement à un enfant. Il est soit fourni par l'école et entretenu périodiquement, soit fourni par les familles. Chaque enfant doit pouvoir repérer facilement l'endroit où il se repose. Il a une place permanente, son prénom est inscrit sur le lit – couchette.</p> <p>Il faudrait veiller à ce que les adultes de la communauté éducative, les parents n'entrent pas dans le dortoir avec leurs chaussures.</p>
Surveillance	<p>La surveillance exercée doit être constante. L'enseignant reste responsable de sa classe. Sur le temps scolaire, il veille à l'endormissement des enfants puis confie la surveillance de la sieste à une ATSEM.</p> <p>Les personnes qui sont présentes au dortoir s'expriment en chuchotant. Leurs paroles sont rassurantes et apaisantes envers les enfants.</p>

Le coucher L'endormissement	<p>Les enfants sont déshabillés (robe, pantalon, pull enlevés) et couchés au fur et à mesure de leur arrivée.</p> <p>À cet âge là, le temps d'endormissement est très rapide. Si ce n'est pas le cas, l'enfant s'agite. Il est alors préférable de le lever. Quelques enfants de 4 ans n'ont plus besoin de dormir : ils sont rares, mais il faut respecter leur différence.</p> <p>L'endormissement est d'autant plus facile que les enfants sont accompagnés par des personnes familières et rassurantes.</p> <p>Un accompagnement au sommeil peut être prévu par l'équipe enseignante (→ rubrique ressources). En instaurant des rituels comme la lecture d'un album, une comptine ou l'écoute de berceuses, on favorise l'endormissement.</p> <p>Les doudous ou objets transitionnels peuvent aider les enfants à trouver leurs repères. Pour certains élèves, ils pourront ensuite être abandonnés au cours de l'année.</p> <p>Pour des raisons d'hygiène, les « tétines » ne sont pas souhaitées à l'école maternelle. Une réflexion peut être engagée avec les parents lors de l'inscription des enfants à l'école.</p>
<i>Évolution en cours d'année</i>	
<p>Un groupe peut se reposer sans dormir.</p> <p>Les enfants qui ne trouvent pas le sommeil ou ne dorment pas, rejoignent la classe et bénéficient d'un temps d'activités calmes en classe (contes, berceuses, poésie, écoute musicale ...).</p> <p>Les besoins des enfants évoluant dans le courant de l'année, certains passent d'un temps de sieste à un temps de repos entre le début et la fin de l'année scolaire. Les modalités de la sieste ou du temps de repos ne pourront donc rester identiques du début à la fin de l'année de PS.</p>	
Le réveil	<p>L'idéal serait pour les enfants de se réveiller presque spontanément, grâce à des bruits ambiants non agressifs qui leur permettent de sortir du sommeil lorsqu'il redevient léger.</p> <p>Un retour échelonné dans la classe est souhaité après environ 1h30 de sieste. Un enfant se réveille tout seul spontanément à la fin d'un cycle de sommeil. Les conditions dans lesquelles se déroule le lever sont à prévoir : prendre le temps pour l'habillage et le passage aux toilettes.</p> <p>Si on fixe arbitrairement la durée de la sieste à une heure, l'enfant est réveillé dans une phase de sommeil profond. La sieste ne sera pas bénéfique.</p> <p>Le moment de l'habillage est accompagné de la parole de l'enseignante (bain de langage pour l'élève) et favorise l'apprentissage de l'autonomie. Le retour en classe est accompagné. Aucun élève ne rejoint seul sa classe.</p>
Après la sieste	<p>L'accueil des enfants de PS après la sieste est à penser en équipe. Ce sont des activités calmes, des moments organisés soit par l'enseignant de PS, soit par les autres enseignants de l'école (rotation au cours de l'année, échange de service).</p> <p>Dans une classe de PS où tous les enfants dorment, l'enseignant peut prendre en charge un groupe d'enfants d'une autre classe dans le cadre des décroissements.</p> <p>À leur arrivée progressive en classe, des activités individuelles ou de groupes sont à proposer: dessin libre, coloriage, puzzle, coin bibliothèque, espace d'écoute, jeux (manipulation / construction).</p> <p>Ces activités ne doivent pas viser de nouveaux apprentissages : prévoir éventuellement une activité de réinvestissement.</p> <p>Après ce temps d'adaptation, les activités d'apprentissage peuvent reprendre leur cours.</p> <p>Il n'est pas opportun de proposer une récréation après le lever des enfants. Le passage direct du dortoir à la cour de récréation est à éviter.</p>

MOYENNE SECTION

Moyenne section	<i>Aménagement et organisation</i>
Quand ?	<p>Entre 4 et 6 ans certains enfants ont conservé le besoin physiologique de la sieste, d'autres n'ont plus besoin ni envie de dormir.</p> <p>Ils ont cependant besoin de récupérer (notamment pour tous ceux qui fréquentent régulièrement les structures d'accueil collectif qui précèdent et prolongent le temps de classe).</p> <p>Leur proposer de se reposer, ne pas les forcer : certaines difficultés du sommeil chez l'adulte peuvent avoir leurs racines dans un mauvais vécu du sommeil imposé avec contrainte dans l'enfance.</p> <p>On peut instaurer un temps de repos allongé de 20 à 30 minutes en début d'année qui évoluera au fil de l'année dans sa durée et son organisation, en fonction des besoins repérés des enfants.</p> <p>Le temps de repos n'est pas nécessairement un temps de sieste.</p> <p>Il peut être envisagé sous différentes formes : écoute d'un récit enregistré, écoute d'une histoire lue par l'enseignant, écoute musicale.</p> <p>Des exercices de relaxation (→ rubrique ressources) adaptés à leur âge sont souvent très efficaces.</p> <p>Tenir compte des "creux" de vigilance : les débuts de matinée et d'après-midi ne devraient pas être consacrés à des apprentissages nouveaux et poussés.</p>

GRANDE SECTION

Grande section	<i>Aménagement et organisation</i>
Quand ?	<p>Il n'y a plus de temps de repos organisé et encore moins de sieste. On peut concevoir des activités plus calmes : écoutes de récits, écoutes musicales, lectures d'albums, consultation d'images, modelage créatif (terre, pâte à modeler), jeux de société, manipulation...</p> <p>Un enfant pourra toutefois se reposer, s'il en éprouve le besoin ou si les parents en font la demande pour des raisons exceptionnelles liées à la vie de l'enfant.</p> <p>Un temps de reprise des activités de l'après-midi est à concevoir : proposer un regroupement pour présenter l'après-midi, lire une histoire. Il convient de faire des liens entre les activités du matin et celles de l'après-midi.</p>

V. Pistes de réflexion pour envisager des améliorations possibles

Avec les familles :

Au moment de l'inscription à l'école, faire une évaluation des besoins individuels des enfants. Le repos à l'école est en effet destiné à compléter le sommeil de la maison.

Proposer aux parents d'observer leur enfant sur un temps de vacances, quand il n'a pas de contraintes sociales pour repérer ses besoins de sommeil.

Sensibiliser les parents au fait qu'ils créent souvent des écarts de rythme de sommeil le week-end. Les enfants débutent la semaine avec une dette de sommeil.

Lors de réunions de parents, inviter au choix, une infirmière scolaire, une infirmière de PMI, un médecin scolaire pour aborder la problématique de la sieste.

Avec les enseignants et le personnel municipal :

Réunion d'information sur les besoins de sommeil et de repos des enfants, sur les cycles de sommeil et les conditions d'un bon repos.

En conseil des maîtres, on peut prévoir un temps spécifique avec les ATSEM pour acter les choix de l'équipe en matière de repos.

La nécessité de préciser clairement le rôle de chacun, enseignant et ATSEM, peut conduire, en partenariat avec les communes à élaborer une charte de fonctionnement.

Des temps de concertation entre enseignants et ATSEM permettent d'échanger les observations recueillies sur les enfants de PS pendant la sieste. Ce temps de régulation doit permettre de mieux connaître les enfants de PS, de répondre à leurs besoins et d'organiser le moment de sieste de manière efficace.

En conseil d'école, une réflexion peut être proposée autour de la sieste et des modalités de mise en œuvre. On peut envisager une visite des locaux avec les responsables des parents d'élèves et les représentants de la mairie.

VI. Des ressources

- Association nationale de PROMotion des connaissances sur le SOMmeil (PROSOM)
Brochure : Le sommeil, un ami pour grandir.
<http://www.prosom.org/index.html>
- Sommeil, mon ami
Institut National de Prévention et d'éducation pour la santé (INPES)
<http://www.inpes.sante.fr/pedagotheque/pdf/fiches/V44.pdf>
- Longues veillées, journées gâchées
Institut National du sommeil et de la vigilance (INSV)
<http://www.institut-sommeil-vigilance.org/>

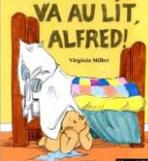
SFRMS (Société Française de Recherche et de Médecine du sommeil)

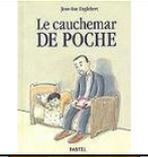
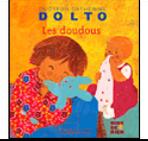
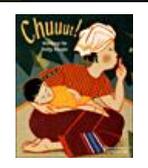
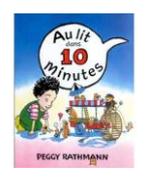
http://sommeil.univ-lyon1.fr/index_f.php

Relaxation	
	<i>Jeux pour détendre et relaxer les enfants</i> D. Chauvel - Retz
	<i>Relaxation active à l'école</i> S. Boski - Retz
	<i>Revue Pomme d'Api</i> Le petit Yoga - Bayard

Bibliographie autour de la sieste, de l'endormissement, du sommeil

Berceuses	
	Berceuses du monde entier Gallimard Jeunesse
	Comptines et berceuses du baobab Didier Jeunesse
	Berceuses , livre disque Compilation Enfance et Musique Illustrations : Hervé Cofignière Enfance et musique
	Rondes de nuit Chansons à plusieurs voix autour du soir et de la nuit. Hélène Bohy / Agnès Chaumié Enfance et musique
	Berceuses pour petits noctambules Didier Jeunesse

Albums	
	Scratch scratch dip clapote ! <i>Kitty Crowther - Pastel</i> Le soir, tout seul dans son lit, une petite grenouille entend un drôle de bruit.
	À la sieste tout le monde <i>Yuichi Kasano - école des loisirs</i> Album qui donne une idée très positive du repos et du sommeil réparateur.
	Petite vache n'a pas sommeil <i>Michel Van Zeveren - Pastel</i> Maman vache raconte une histoire pour s'endormir.
	Tino n'ira pas au dodo <i>Marcus Pfister - Nord Sud</i> Lorsque vient l'heure d'aller se coucher, Tino n'en fait qu'à sa tête et il le fait savoir !
	Va au lit, Alfred ! <i>Virginia Miller - Nathan</i> Alfred est un petit ourson très mignon mais à l'heure du coucher tout se complique.

	<p>Une chambre rien que pour moi ! <i>Susan Perez - école des loisirs</i></p> <p>Lili a du mal à dormir à cause des pleurs du bébé. Elle cherche une nouvelle chambre.</p>
	<p>Chacun dans son lit ! <i>Pascale Bourgeault - école des loisirs</i></p> <p>Louis dort mieux dans le lit de ses parents que dans le sien.</p>
	<p>Le cauchemar de poche <i>Jean – Luc Englebert - école des loisirs</i></p> <p>Un petit cauchemar a peur du noir.</p>
	<p>Les doudous <i>Catherine Dolto – Tolitch – Gallimard jeunesse</i></p> <p>Besoin d'un doudou?</p>
	<p>Lili ne veut pas se coucher <i>Dominique de Saint Mars – Calligram</i></p> <p>Lili retarde le moment du coucher...</p>
	<p>Reste un peu <i>Bénédicte Guettier - école des loisirs</i></p> <p>Reste encore un peu avec moi, maman...</p>
	<p>Chuuut ! <i>Minfong Ho - Flammarion</i></p> <p>Une maman vient de coucher son bébé pour la sieste, silence... Mais bientôt le chat se met à miauler...</p>
	<p>Bonne nuit mon tout petit <i>Soon Hee Jeong - Didier Jeunesse</i></p> <p>Les mots justes et doux d'une maman pour endormir son petit.</p>
	<p>Au lit dans 10 minutes <i>Peggy Rathmann - école des loisirs</i></p> <p>Compte à rebours pour aller au lit. En dix minutes il faut se laver les dents, se mettre en pyjama...</p>
	<p>Il s'en est fallu de peu ! <i>Peter Utton - Milan</i></p> <p>Les monstres du coucher.</p>
	<p>Où vont les heures de la nuit ? <i>Annie Agopian - Didier jeunesse</i></p> <p>Douze pages ou douze heures de nuit durant laquelle une plume échappée de l'oreiller de Clara vous emmènera très loin.</p>
	<p>Dodo <i>Katy Couprie - éditions Thierry Magnier</i></p> <p>Un petit chat parcourt la campagne, un enfant s'endort.</p>
	<p>Au lit petit monstre ! <i>Mario Ramos - Pastel</i></p> <p>Voici l'histoire d'un père, bien attentionné, qui tente par tous les moyens de coucher son petit monstre.</p>

	<p>Tu ne dors pas, petit ours ? <i>Martin Waddell - Pastel</i></p> <p>Petit Ours ne parvient pas à s'endormir. Il a peur du noir.</p>
	<p>Le professeur de dodo <i>Gérard Stehr - école des loisirs</i></p> <p>Comment fait-on pour dormir tout un hiver ? C'est LA question que se posent tous les petits ours à la veille de leur première hibernation.</p>
	<p>Pendant que tu dors <i>Alexis Deacon - Kaléidoscope</i></p> <p>Les doudous du soir veillent sur le sommeil de l'enfant... et ce n'est pas une mince affaire.</p>
	<p>Le lit des parents <i>Christine Naumann - Kaléidoscope</i></p> <p>Toutes les nuits, l'ourson Léo finit sa nuit dans la chambre de ses parents.</p>
	<p>C'est l'heure de dormir <i>Mireille d'Allancé - école des loisirs</i></p> <p>C'est l'heure de dormir, mais Marion n'a pas sommeil. En attendant que passe le Marchand de sable, Marion, Nounours et Sophie, la poupée, s'amusent dans la maison.</p>
	<p>Dormir, moi ? Jamais ! <i>Vincent Bourgeau - école des loisirs</i></p> <p>Il était une fois un Enfant-Roi. Mais au moment du coucher, personne ne peut lui venir en aide : le jeune Roi refuse de dormir. Alors, chaque soir, c'est la guerre...</p>
	<p>Où es-tu Monsieur Sommeil ? <i>Virginie Guerin -- Casterman</i></p> <p>Cette histoire animée, colorée et très amusante, rappellera aux plus jeunes comme aux grands que rien ne sert de crier pour trouver le sommeil...</p>