



**Catalogue des outils d'intervention
disponibles en prêt
au centre de documentation
de l'IREPS Haute-Normandie
EVREUX**



SOMMEIL





IREPS Haute-Normandie

3 bis rue de Verdun

27 000 Evreux

Tel : 02.32.39.05.73

Doc27@ireps-hn.org

<http://www.ireps-hn.org/>

Octobre 2012

**Les outils sont tous disponibles en prêt pour une durée d'une semaine
(une caution vous sera demandée).**

**Ce catalogue s'enrichit régulièrement, n'hésitez donc pas à nous
contacter.**

Vous pouvez consulter la base des outils à l'adresse suivante :

<http://www.cres-paca.org/bib-bop/>

Sommaire :

| | |
|--|------|
| Sommeil cassette vidéo / DVD/ CD-ROM | p.5 |
| Exposition / Jeu | p. 5 |
| Ouvrages | p.6 |

Sommeil

Cassette vidéo / DVD / CD-ROM



Cassette vidéo-DVD Le sommeil a rendez-vous avec la lune

COURANT Frédéric

Ce DVD de la collection "c'est pas sorcier" traite du sommeil. Pourquoi dormons-nous ? Quelles sont les différents sommeils qui rythment nos nuits ? Comment notre horloge interne fonctionne-t-elle ? A quoi sont dus les troubles du sommeil comme le somnambulisme ou la somnolence ? Comment notre cerveau fabrique-t-il les rêves ?

Public(s) : Enfant

Thème(s) : Rythme biologique

DVD 26 mn



Cassette vidéo-DVD Sommeil de l'enfant et de l'adolescent

Académie de Paris, Réseau Morphée, Union nationale des associations familiales (UNAF)

Ce DVD propose de répondre aux besoins d'informations des adolescents, des parents, des enseignants et des professionnels de santé pour mettre en place des actions de prévention et de sensibilisation au sommeil du bébé, de l'enfant et de l'adolescent. Toutes les informations, issues des travaux de recherche les plus récents, sont mises en scène de manière pédagogique et vulgarisée, sous forme de jeux, de vidéos ou de foire aux questions, pour mettre en lumière les comportements les plus adaptés et défaire les idées fausses. Cet outil aborde des thématiques telles que les effets de l'environnement et des nouvelles technologies sur le sommeil, le mal-vivre des adolescents, la narcolepsie ou encore les pleurs du nouveau-né...

Public(s) : Educateur pour la santé
Adolescent / Adulte

Thème(s) : Rythme biologique

DVD utilisable aussi sous PC et Mac. Ressources documentaires à imprimer, index.



CD-Rom Le sommeil de l'enfant

MULLENS Eric

Le sommeil est indispensable pour récupérer de la fatigue de la journée. Il est primordial pour le développement physique, moteur et social de l'enfant. Cet outil, développé en collaboration avec les services de santé scolaire et les enseignants, résulte de l'expérience acquise lors de très nombreuses interventions dans les écoles auprès des élèves de tout le département du Tarn. L'objectif de ce support est d'apporter à l'enseignant un outil qui lui permette de bâtir pour ses élèves son programme de sensibilisation au sommeil.

Public(s) : Educateur pour la santé
Enfant

Thème(s) : Rythme biologique

1 diaporama de 24 diapositives (version Acrobat ou Power Point), 1 guide d'accompagnement, 1 bibliographie, 1 enquête (Le sommeil des enfants de 2 ans 1/2 à 12 ans)

Exposition / Jeu / Mallette pédagogique



Exposition Dormir et vivre, remettre les pendules à l'heure

Maison de Solenn, Institut du sommeil et de la vigilance (ISV),

GIORDANELLA Jean-Pierre (et al.)

Cette exposition sur le sommeil se décompose en 10 séquences : le sommeil des animaux, pourquoi dormir ? Besoins et âges, dormir bien vivre mieux, sommeil et art, le temps des horloges, mal dormi mal réveillé, fatigué pourquoi ? Manque de sommeil baisse de vigilance : danger, les mots et les maux du sommeil, dormir et rêver. Le CD-Rom est accompagné d'un classeur comportant les différents éléments de l'exposition.

Public(s) : Tout public

Thème(s) : Rythme biologique

CD-Rom, classeur



Jeu Tous au dodo

BARC Sylvie, RENOY Yves, Pi'oui

Ce loto propose aux enfants de

retrouver tous les éléments indispensables avant d'aller se coucher (chaussons, doudou, brosse à dent...). Ce jeu permet d'accompagner les enfants jusqu'au coucher et d'inventer des histoires animées.

Public(s) : Enfant

Thème(s) : Rythme biologique

4 plateaux (1 vache, 1 cochon, 1 âne et 1 lapin), 40 jetons illustrés, un sac en coton, un cahier avec une histoire à lire, 1 règle du jeu



Jeu

Bonne journée

SCHMITTER Laurence

Ce jeu permet de parler du temps, des différents moments de la journée, des rythmes de vie, avec de jeunes enfants à partir de 4 ans. A l'aide de scènes de la vie quotidienne de petits personnages, il fait découvrir aux enfants la structuration du temps, notamment autour de la notion d'équilibre alimentaire et du bien-être du corps au quotidien. Ce jeu traite aussi du sommeil, de la toilette, du brossage des dents, du petit déjeuner et des différents repas de la journée, de l'activité physique, du sport, des temps de loisirs, du temps scolaire.

Public(s) : Enfant

Thème(s) : Rythme biologique / Hygiène / Alimentation

1 plateau de jeu, 4 pions, 1 dé pour se déplacer, 1 dé à 3 consignes, 4 supports réveil, 4 plateaux journée de 5 cases aimantées, 4 plateaux journées de 10 cases aimantées, 40 jetons magnétiques, 1 règle du jeu

Mallette pédagogique

Chatounet'. L'hygiène des tout-petits



Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) du Cher, Inspection académique du Cher,

Comité départemental d'éducation pour la santé (CoDES) du Cher

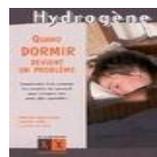
Cette mallette a été conçue par des enseignants pour développer chez les enfants en cycle 1 des comportements appropriés concernant leur santé, autour de l'hygiène corporelle et bucco-dentaire, la propreté, le sommeil, l'alimentation, l'activité physique et les loisirs. Les messages sont diffusés par la mascotte Chatounet'.

Public(s) : Enfant

Thème(s) : Hygiène / Rythme biologique

2 livres : "Lave-toi les mains!" et "Si la lune pouvait parler" 10 affiches format A3 Un classeur contenant un dossier pédagogique, des fiches d'activités photo copiables, des comptines, une bibliographie et un questionnaire d'évaluation.

Ouvrage



Ouvrage

Quand dormir devient un problème

SHANKLAND Rébecca, SAÏAS Thomas, Muzo

Cet ouvrage de la collection "Hydrogène" traite des problèmes de sommeil. Insomnie, somnambulisme, narcolepsie, hypersomnie, apnée du sommeil, ou tout simplement angoisse ou dépression sont traités dans ce document.

Public(s) : Enfant / Préadolescent / Adolescent

Thème(s) : Rythme biologique

109 p., ill. en coul.

Ouvrage

Quand vient la nuit...

Ce cahier de découvertes et d'activités de la collection "Tic-tac" permet aux enfants, à travers



de courtes histoires et des comptines, de découvrir les rêves, les métiers de la nuit, le sommeil.

Il propose 10 activités pour fabriquer collectivement un mobile ou un théâtre d'ombres ; jouer

avec le son des étoiles et les silhouettes des objets ; réaliser un photophore ou un attrape-rêves ; dessiner les constellations, etc.

Public(s) : Enfant / Educateur pour la santé

Thème(s) : Rythme biologique

49 p., ill

Ouvrage

Gabriel au pays du sommeil

LEURIDAN Sarah



Ce livre permet aux adultes et aux enfants de mieux comprendre le cycle du sommeil et ses bienfaits.

Public(s) : Enfant / Adulte

Thème(s) : Rythme biologique / Vie

affective et sexuelle

58 p., ill. en coul.

Ouvrage

Le sommeil. Pourquoi il faut faire la sieste ?

RASTOIN-FAUGERON Françoise, CHAUD Benjamin



Cet ouvrage propose des informations documentaires, des jeux et des histoires sur les secrets du sommeil.

Public(s) : Enfant

Thème(s) : Rythme biologique
27 p., ill. en coul.



Ouvrage

La nuit et le sommeil

DESJOURS Pascal

Pourquoi ne voit-on rien la nuit ?

Pourquoi le Soleil se couche-t-il ?

Est-ce que tout le monde dort la

nuit ? Où va la Lune quand il fait jour ? Ce livre-jeu autour du sommeil donne des idées d'activités autour de ce thème.

Public(s) : Enfant

Thème(s) : Rythme biologique

Documentaire, 63 p

7



Ouvrage

Un, deux, trois, sommeil !

LE TOUZE Anne-Isabelle

Comment persuader un petit

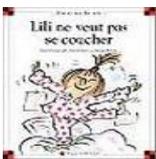
mouton qu'il est l'heure de

s'endormir... en comptant les moutons peut-être! Ce livre permet d'aborder le sommeil avec les enfants.

Public(s) : Enfant

Thème(s) : Rythme biologique

Illustré, np



Ouvrage

Lili ne veut pas se coucher

DE SAINT MARS Dominique,

BLOCH Serge

Ce petit livre de la série Max et Lili

aborde, au travers de la bande-

dessinée, les difficultés que l'enfant peut avoir à aller se coucher et à s'endormir. Il traite des peurs et des cauchemars, de l'importance des rituels, des rythmes biologiques de la journée et du rapport aux parents. Il est complété par une série de questions simples permettant à l'enfant de faire le point sur ses difficultés d'endormissement et d'en parler à ses parents.

Public(s) : Enfant

Thème(s) : Rythme biologique

Tome 1, 43 p.