

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



SOMMEIL





IREPS Haute-Normandie

Pôle des savoirs

115 boulevard de l'Europe

76100 Rouen

Tél : 02 32 18 07 60 / Fax : 02 32 18 07 61

Doc76@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/>

Cassette vidéo-DVD



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.



Cassette vidéo-DVD **Le sommeil, c'est la vie**

BAUDRION Christian

Cette cassette présente le savoir, l'expérience et l'approche originale de Jeannette Bouton, infirmière spécialisée dans la recherche sur le sommeil. Le contenu s'organise autour de 4 axes : réhabiliter le sommeil, l'éveil progressif, la sieste et la pause.

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

Thème(s) : Rythme biologique

Cassette vidéo 30 mn + 1 livret technique

Cassette vidéo-DVD **Réveille-toi, dors !**

Association départementale d'éducation sanitaire et sociale de l'Isère (ADESSI)

Ce film réalisé par des élèves de 3ème présente un clip de sensibilisation sur le thème du sommeil, destiné aux adolescents.

Public(s) : Adolescent

Thème(s) : Rythme biologique

Cassette vidéo 6 mn

CD-Rom



CD-Rom **Histoire de dormir**

Montage de 80 diapositives permettant d'échanger sur les questions relatives au sommeil.

Public(s) : Tout public

Thème(s) : Rythme biologique

CD-ROM

Exposition



Exposition **Mettez-vous à la place d'Oli**

Réseaux périnatalité en région Haute-Normandie

Exposition sur le sommeil de l'enfant à destination des parents. Cette exposition explique pourquoi l'enfant a besoin de dormir, le lever, les problèmes d'endormissement, le cérémonial du coucher...

Public(s) : Tout public

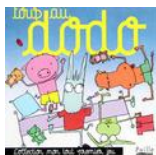
Thème(s) : Rythme biologique

4 panneaux

Lien Internet

<http://www.reseaux-perinat-hn.com/medias/oli.pdf>

Jeu



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

L'ami sommeil

WOLFF-BIGENWALD Nathalie

Ce jeu de 7 familles sur le sommeil s'adresse aussi bien à des enfants qu'à des adultes. Il permet de faire un voyage dans l'univers du sommeil et des rythmes de vie au travers des familles Mieux dormir, Dictons, Sommeil Léger, Sommeil Paradoxal, Sommeil Profond, Fatigue et Endormissement.

Public(s) : Enfant / Adolescent / Adulte

Thème(s) : Rythme biologique

Jeu de 7 familles, 1 fiche règle du jeu

Mallette pédagogique

Mallette pédagogique

Coffret pédagogique sur le sommeil

Ce document a pour objectif de sensibiliser les enfants de 6 à 10 ans au sommeil. Il donne à l'enseignant les connaissances de base sur le sommeil (cycles, troubles et besoins spécifiques selon les âges, conseils...), des conseils pour initier une démarche de responsabilisation de l'enfant face à son propre sommeil, des activités à mettre en oeuvre en classe. Cet outil comporte le jeu du Loir (sur le principe du jeu de l'Oie).

Public(s) : Enfant

Thème(s) : Rythme biologique

6 fiches pour l'enseignant, 10 fiches jeux pour l'élève, 1 brochure "le sommeil du nourrisson"

Mallette pédagogique

Sommeil et école primaire

Ce dossier a pour objectif de soutenir les enseignants dans une démarche de promotion du sommeil auprès de l'équipe éducative mais également auprès des parents et des enfants eux-mêmes.

Public(s) : Enfant

Thème(s) : Rythme biologique

6 fiches d'information, questionnaire, grille d'observation

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 photocopiables, des comptines, une bibliographie et un questionnaire d'évaluation.

Ouvrage



Ouvrage

Arthur, va te coucher !

BARROUX

Arthur nous livre avec complicité les trucs et astuces pour repousser et dédramatiser cet instant un peu angoissant du coucher.

Public(s) : Enfant

Thème(s) : Rythme biologique

Illustré, np



Ouvrage

Dormons bien

Public(s) : Educateur pour la santé
 Enfant

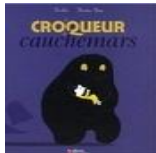
Thème(s) : Rythme biologique

Cet outil vise à améliorer les connaissances et les représentations qu'ont les enfants à propos de leur sommeil d'une part et, d'autre part, à favoriser tant chez les enfants que chez les parents les attitudes positives face à un environnement propice au sommeil.

123 p., ill., photolangage

Lien Internet

<http://www.provincedeliege.be/pse/files/pse/dormonsbien08.pdf>



Ouvrage

Le croqueur de cauchemars

KOCHKA, BAAS Thomas

Ce livre permet d'aborder le sommeil avec les petits. Groups est un monstre, mais attention, un très gentil monstre qui aime croquer les cauchemars et veille sur le sommeil des petits.

Public(s) : Enfant

Thème(s) : Rythme biologique

Illustré, np



Ouvrage

Petites histoires pour les enfants qui s'endorment très vite

NORAC Carl, BAAS Thomas

Cet ouvrage propose 56 micro-histoires pour s'endormir. Il propose des idées pour enfants qui tombent de sommeil et parents pressés ou en panne d'inspiration.

Public(s) : Enfant

Thème(s) : Rythme biologique

np., ill. en coul



Ouvrage

Tino n'ira pas au dodo !

PFISTER Marcus

Ce livre raconte l'histoire de Tino, un petit hippopotame qui ne voulait pas dormir. Cette histoire permet de répondre au fameux regain d'énergie des enfants avant la nuit.

Public(s) : Enfant

Thème(s) : Rythme biologique

np., ill. en coul.



Ouvrage

Chacun dans son lit !

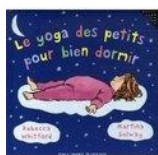
BOUGEAULT Pascale

Ce livre permet d'aborder avec les petits le moment de la vie où il faut apprendre à dormir tout seul.

Public(s) : Enfant

Thème(s) : Rythme biologique

Illustré, 30 p.



Ouvrage

Le yoga des petits pour bien dormir

WHITFORD Rebecca, SELWAY Martina

Cet ouvrage est une initiation au yoga. Au fil des pages, Petit Yogi nous montre différentes positions de yoga ; chaque mouvement, comme dans un imagier, est associé à un animal, et amène l'enfant à la position finale : allongé, prêt à s'endormir. Cet ouvrage peut servir lors d'animations sur le sommeil.

Public(s) : Enfant

Thème(s) : Rythme biologique

Illustré, np

Ouvrage

Quand dormir devient un problème

SHANKLAND Rébecca, SAIAS 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

1, 2, 3, sommeil !

VAN GENECHTEN Guido

Ce livre permet d'aborder le coucher et le sommeil avec les enfants. Tommy un petit garçon doit aller se coucher, alors qu'il préférerait continuer à jouer. L'auteur énumère ici les mille et une façons de dormir : à plat ventre, sur le dos, debout, la tête dehors.

Public(s) : Enfant

Thème(s) : Rythme biologique

Illustré, np



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

C'est quoi, dis, un rêve ?

SCHIRNECK Hubert

Jonas, petite taupe espiègle, rêve dans son sommeil. Cela l'intrigue ; au fond, qu'est-ce qu'un rêve ? Ce livre permet de parler du sommeil avec les enfants.

Public(s) : Enfant

Thème(s) : Rythme biologique

Illustré, np



Ouvrage

Bonne nuit, Gabou !

TREMBLAY Carole, MALEPART Céline

"Gabou n'arrive pas à dormir. Elle a trop chaud, trop froid, envie de pipi, besoin d'un verre d'eau, d'une petite chanson... Maman commence à perdre patience! Que manque-t-il encore à Gabou pour qu'elle s'endorme enfin ?" Cet album permet d'aborder le rituel du coucher avec les enfants.

Public(s) : Enfant

Thème(s) : Rythme biologique

Illustré, np



Ouvrage

Des jeux pour détendre et relaxer les enfants

CHAUVEL Denise, NORET Christiane

Cet ouvrage propose une centaine de jeux qui prennent en compte les perceptions sensorielles visuelles, tactiles, auditives, olfactives et gustatives des enfants. Certains d'entre eux sont agrémentés d'un support musical ou complétés par des histoires, poésies et comptines dont la structure répétitive incite à la détente et à la relaxation.

Public(s) : Enfant

Thème(s) : Rythme biologique / Santé mentale

125 p., Ill.



Ouvrage

Dico dodo

DOLTO-TOLITCH Catherine

Ce livre permet d'aborder avec les petits la peur du noir, les bruits de la nuit, le doudou, et explique tout pour préparer au mieux la nuit et le sommeil.

Public(s) : Enfant

Thème(s) : Rythme biologique

Illustré, np



Ouvrage

L'histoire du soir

GILLOT Laurence, THOMINE Philippe

Cet ouvrage permet d'aborder le coucher avec les enfants. Il propose une histoire avec des animaux qui se raconte des histoires pour s'endormir.

Public(s) : Enfant

Thème(s) : Rythme biologique

np., ill. en coul.



Ouvrage

Des enfants autonomes

GUILLAUMOND Françoise, FILLEUL Christiane, SULTAN Virginie (et al.)

Ce petit guide de la collection "1001 idées pour la classe" propose, à partir de situations concrètes de la vie de classe, des pistes pédagogiques et une série de fiches pratiques autour de l'autonomie de l'enfant (L'enfant citoyen; On connaît la musique; Accueillir un enfant différent; Le moment de la sieste; Les parents à l'école; En avant la technique...).

Public(s) : Educateur pour la santé
Enfant

Thème(s) : Citoyenneté
Rythme biologique

31 p.



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

La nuit, on dort !

ASHBE Jeanne

C'est l'histoire d'un petit bonhomme qui, chaque nuit, empêche ses parents de dormir. Quand on est un bébé, c'est plutôt normal. Mais quand on grandit, il y a un moment où on doit dormir

tout seul... comme un grand. Ce livre permet d'aborder avec les enfants le moment de la vie où il faut apprendre à dormir tout seul.

Public(s) : Enfant

Thème(s) : Rythme biologique

Illustré, np



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

Lili fait des cauchemars

DE SAINT MARS Dominique, BLOCH Serge

Lili fait des cauchemars terribles depuis un moment et réveille Max toutes les nuits. Ses parents ne comprennent pas ce qui se passe dans sa tête, ses copines veulent utiliser leurs pouvoirs magiques... Ce livre montre que les cauchemars sont troublants mais utiles car ils permettent d'évacuer une angoisse et d'appivoiser les émotions du présent et du passé. Mais il faut essayer de comprendre la cause de ces peurs et rassurer l'enfant, l'écouter, le câliner pour que ses nuits ne soient plus qu'un rêve !

Public(s) : Enfant / Adolescent

Thème(s) : Rythme biologique

46 p.

Ouvrage

Louise ne veut pas dormir

LAMBLIN Christian, FALLER Régis, ROEDERER Charlotte

Ce petit livre raconte l'histoire de Louise qui ne veut pas dormir et permet d'aborder le rituel du coucher avec les enfants.

Public(s) : Enfant

Thème(s) : Rythme biologique

Illustré, 20 p.



Ouvrage

Un cochon dans la nuit

HUDRISIER Cécile

C'est la nuit, tous les cochons sont endormis... sauf Simon. Pourtant, il n'a pas peur du hibou, pas peur de la lune, pas peur du vent qui fait du bruit, non, ce qu'il craint c'est le marchand de sable tout de noir vêtu. Heureusement un petit elfe aux allures de libellule lui apportera de la poussière d'étoiles et lui soufflera de jolis rêves. Ce livre permet de parler du sommeil avec les enfants.

Public(s) : Enfant

Thème(s) : Rythme biologique

Illustré, np.



Ouvrage

La nuit et le sommeil

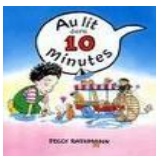
DESJOURS Pascal

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.



Ouvrage

Au lit dans 10 minutes

RATHMANN Peggy

Ce livre permet d'aborder le rituel du coucher avec les enfants.

Public(s) : Enfant

Thème(s) : Rythme biologique

Illustré, np



Ouvrage

Chuuut !

HO Minfong, MEADE Holly

Public(s) : Enfant

Thème(s) : Rythme biologique

Une maman vient de coucher son bébé pour la sieste, silence... Mais bientôt le chat se met à miauler, la grenouille à croasser.. Ce livre permet de parler du sommeil avec les enfants.

Illustré, np



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

Une étoile pour toi

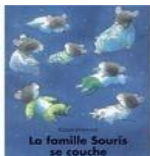
GAY Michel, CHICHEPORTICHE Josette

" Chaque enfant a son étoile. Comment faire pour la voir ? Il faut dormir." Cet album permet d'aborder le sommeil avec les enfants.

Public(s) : Enfant

Thème(s) : Rythme biologique

Illustré, np



Ouvrage

La famille souris se couche

IWAMURA Kazuo

Après le dîner, les quatorze souris se racontent leur journée. Ensuite, les enfants se préparent à se mettre au lit. Après les histoires viennent les berceuses. Ce livre permet d'aborder le rituel

du coucher avec les enfants.

Public(s) : Enfant

Thème(s) : Rythme biologique

Illustré, np

Ouvrage

Papa !

CORENTIN Philippe

Cet ouvrage propose une histoire pour enfant afin de les aider à s'endormir.

Public(s) : Enfant

Thème(s) : Rythme biologique

28 p., ill. en coul



Ouvrage

Bonne nuit !

MASUREL Claire, HENRY Marie H.

C'est l'heure d'aller au lit, Juliette rassemble tout ses amis. Ce n'est pas facile: son lapin se promène, son canard prend un bain, et sa poupée croit que c'est l'heure des histoires ! Pour aborder le coucher 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.