

BANDE DESSINEE

M 01 04 LEU g / 2919

**Gabriel au pays du sommeil** / LEURIDAN Sarah, DELOR Antoine. - Lille : CRES Nord Pas de Calais, 2002.Public : Enfants de 3 à 8 ansBANDE DESSINEE

M 01 04 / 4435

**Je dors, j'assure !** / FOURQUET Jean-Marie. - PROSOM CNE Rhône, 02/2009. - 30 p.Public : Adolescents.

Cette brochure aborde le thème du sommeil chez les adolescents.

Léa est une fille brillante, débordée par les cours, les amies, les sorties, Sam ne tient pas en place, passe son temps sur son ordinateur.

Résultat deux heures de sommeil par jour en moins.

Ce manque de sommeil entraîne de nombreuses conséquences :

- troubles de l'humeur, irritabilité,
- soumission, influençabilité,
- sommolence,
- hallucinations,
- troubles du raisonnement,
- troubles de l'attention et de la mémoire.

La brochure, toujours en alliant planches dessinées et textes, explique les différents troubles du sommeil :

- insomnie d'endormissement,
- décalage ou retard de phase,
- hypersomnie, narcolepsie,
- parasomnie, apnée du sommeil,
- terreurs nocturnes, somnambulisme,
- cauchemars.

La brochure finit par une série de conseils donnée par Sam et Léa pour bien dormir.

CASSETTE VIDEO

M 01 04 BAU c / 3898

**Le sommeil c'est la vie** / BAUDRION Christian. - CRDP, CDDP de Saône-Et-Loire, 2002Public : Enfants de 4 à 7 ans

"Cette cassette permet de conserver le savoir, l'expérience et l'approche originale de Jeannette Bouton sur le sommeil. Le contenu s'organise autour de 4 axes : Réhabiliter le sommeil, endormissement, éveil progressif, sieste et pause."

CASSETTE VIDEO

K 01 00 / 1914

**Les oppositions de l'enfant, le sommeil de l'enfant, les peurs de l'enfant, les doudous, l'acquisition de la propreté, l'éveil de l'enfant** - Draguignan : Anthéa. - 40 min. - (Petite enfance).Public : EnfantsCASSETTE VIDEO

M 01 04 / 896

**Réveille-toi, dors !** / Grenoble ASSOCIATION DEPARTEMENTALE D'EDUCATION SANITAIRE ET SOCIALE DE L'ISERE ; Réalisateur ALPREGARD / DS VIDEOCOMMUNICATION. - Caisse primaire d'assurance maladie (Vienne), 04/1993. - 6 min 45.Public : Adolescents



## 7.2-SOMMEIL

Cette vidéo, réalisée par des élèves de 3ème de LEP, s'appuie sur la réalité en décrivant la vie d'un adolescent qui ne sait pas gérer son sommeil. Elle démontre les conséquences d'un rythme biologique non respecté et transmet le message suivant : "Dormir c'est pas toujours facile, alors trouve ton tempo".



CASSETTE VIDEO

M 01 04 / 134

**Sommeil mon ami** / Grenoble PROSOM ADESSI ; Réalisateur Grenoble CENTRE AUDIOVISUEL. - Grenoble : PROSOM ADESSI, 1993. - 20 min.

Public : Enfants de 6 à 12 ans

Ce film est composé de cinq chapitres :

- le sommeil et ses fonctions : "A mauvaise nuit, mauvaise journée"
- l'endormissement
- les troubles de la nuit
- l'éveil
- la physiologie du sommeil : base nécessaire pour comprendre et fonder les propositions de comportements.

Cet outil pédagogique interactif est un des éléments d'une stratégie éducative sur le sommeil, et est accompagné d'un dossier technique : sommeil de l'enfant et école primaire.



CASSETTE VIDEO

M 01 04 / 132

**Le sommeil de l'adulte** / Réalisateur CHAMPEAUX A. - Paris : Caisse Nationale d'Assurance Maladie. - 10 min.

Public : Adultes / Grands adolescents

Tout est rythmé dans l'univers, tout se passe comme si les horloges biologiques, orchestrées par notre cerveau, réglent la vie à notre insu. C'est ainsi que le sommeil obéit à des mécanismes précis. En mieux connaître les rouages permet d'en améliorer la qualité ; le bon sens doit faire le reste. Notre santé, comme celle de notre entourage, ne peut qu'y gagner.



CASSETTE VIDEO

M 01 04 / 111

**Le sommeil de l'enfant** / CAISSE NATIONALE D'ASSURANCE MALADIE DES TRAVAILLEURS SALARIES (Paris). - Vanves : CFES, A. Champeaux. - 10 min.

Public : Adultes

Les rythmes de vie (horloges biologiques) sont évoqués. Les différents phases du sommeil chez l'adultes (sommeil lent, sommeil avec rêves, réveil) sont expliquées. On trouve aussi dans cette cassette les difficultés du sommeil et des conseils pour mieux dormir.



CD-ROM

M 01 04 / 4345

**Sommeil de l'enfant et de l'adolescent** / BERNON Marcelle, BRION Agnès, BRUN Nicole, et al. - Réseau Morphée, UNAF, 10/2008.

Public : Adolescents, parents, enseignants, professionnels de santé.

Aujourd'hui, on connaît les conséquences du manque de sommeil sur la croissance, l'obésité, les troubles de l'attention ou de la vigilance et l'échec scolaire.

Grâce à une approche pédagogique et vulgarisée, les "mystères du sommeil" sont entièrement décryptés au travers de textes issus des travaux de recherche les plus récents. Ce DVD-Rom est un support multimédia mettant à disposition de tous un ensemble considérable d'informations et de renseignements pratiques sur l'importance du sommeil, ses pathologies...

De nombreux jeux, une dizaine de vidéos thématiques, des Foires Aux Questions mettent en lumière les bons comportements et participent à défaire les fausses croyances communément répandues.

 COFFRET PEDAGOGIQUE M 01 04 / 2207

**Sommeil et enfants scolarisés en primaire.** - Lyon : PROSOM CNE Rhône, 2002.

Public : Enfants de primaire

 COFFRET PEDAGOGIQUE I 04 / 1092

**Bons jours ! Bonnes nuits....Bon appétit !** / ADES du Rhône (Lyon), CENTRE INTERPROFESSIONNEL DE DOCUMENTATION ET D'INFORMATION LAITIÈRES (Paris). - Lyon : ADES du Rhône ; Paris : CIDIL, 1999.

Public : Enseignants du cycle 3 (CE2, CM1, CM2) / Equipes de santé scolaire / Enfants de CE2, CM1, CM2

Les objectifs de cet outil sont : l'amélioration des habitudes alimentaires et des rythmes de vie, et l'amélioration des relations entre les enfants (par une meilleure gestion de la fatigue et du stress, par une réflexion sur la différence : différence culturelle mais aussi individuelle). Des jeux tests, des petites enquêtes à mener dans l'entourage, des temps d'échange en classe sont proposés pour permettre à l'enfant de mieux se connaître. Le livret élaboré pour l'équipe médicale doit faciliter le suivi personnalisé des enfants qui présentent des troubles du sommeil et de l'alimentation. Des pistes de réflexion et d'activités sont proposées sur les rythmes alimentaires, le choix des aliments, mais aussi sur le sommeil, l'activité physique, les moments de détente.

 COFFRET PEDAGOGIQUE M 01 04 / 406

**Coffret sommeil – adolescents**

Public : Adolescents

 COFFRET PEDAGOGIQUE M 01 04 / 405

**Coffret sommeil – Enfants de maternelle**

Public : Enfants de maternelle

 COFFRET PEDAGOGIQUE M 01 04 / 404

**Coffret sommeil – Enfants de cours élémentaire et cours moyen**

Public : Enfants cours élémentaire et cours moyen

 DOSSIER PEDAGOGIQUE M 01 04 SHO d / 499

**Dormir !** / SHOWERS Paul, Circonflexe. – 44 p. 1992

Public : Enfants à partir de 5 ans

 DVD M 01 04 / 4131

**Le sommeil a rendez-vous avec la lune** / France 3, C'est pas sorcier, 2006

Public : Enfants

"Fred, Jany et Sabine nous expliquent tout sur le sommeil. Pourquoi dormons-nous ? Quels 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 des rêves ?"



## 7.2-SOMMEIL

Les contenus abordés sont :

\* Proportions et importance du sommeil / Régulation des rythmes biologiques / Rythmes circadiens / Etude du sommeil / Le fonctionnement de l'éveil / L'insomnie et son traitement / Sommeil lent et sommeil paradoxal, leurs fonctions / Le somnambulisme / Rêve ou cauchemar? / Les cycles du sommeil.

Objectifs :

- \* Comprendre la place, le rôle et les processus d'éveil et de sommeil dans notre vie, régulés par notre propre horloge biologique
- \* S'informer sur les différentes phases du sommeil
- \* Prendre connaissances de quelques perturbations du sommeil



**DVD**

M 01 04 PIC m / 10710

**Nouveauté**

**Le train du sommeil** / PICHAVANT Marianne, DELAIGUE Evelyne, LEROUX Catherine, et al. - Saint-Brieuc : Collectif "Dormir, c'est grandir aussi", 2010. Un dvd + un guide méthodologique.

Public : Professionnels de santé, professionnels, parents

*Ce documentaire d'une durée de 26 minutes, réalisé avec des parents et des professionnels de la petite enfance est destiné à être diffusé dans le cadre d'animation de groupe (accompagnement à la parentalité, éducation pour la santé) mais peut aussi être diffusé en salle d'attente, en cabinet, lors de conférence sur le sommeil, etc. Ce DVD est composé de dix chapitres abordant différents thèmes spécifiques (les signes de fatigue, les cycles du sommeil, pourquoi dormir, les conditions d'endormissement, les rythmes de sommeil, les besoins du sommeil, dormir dans son lit, dormir pour devenir autonome, la sieste, la nuit et son royaume d'angoisse).*



**DIAPORAMA**

M 01 04 / 977

**Sommeil et enfants scolarisés en primaire** / Grenoble PROSOM ADESSI. - np.

Public : Enseignants et infirmiers scolaires de maternelle et primaire / Tout public pour les informations générales



**EXPOSITION**

M 01 04 COM s / 1190

**Sommeil** / Quimper COMITE DEPARTEMENTAL D'EDUCATION POUR LA SANTE DU FINISTERE. - Quimper : CODES 29, 1991. - 9 panneaux (51 cm x 66 cm).

Public : Adolescents / Adultes

Cette exposition présente les mécanismes du sommeil, les troubles liés au sommeil, la consommation de médicaments favorisant le sommeil (données statistiques relativement anciennes) et donne quelques conseils sur ce qu'il faut éviter ou ce qu'il est bon de faire pour avoir un meilleur sommeil.



**EXPOSITION**

M 01 04 COM t / 1194

**Le train du sommeil** / Quimper COMITE DEPARTEMENTAL D'EDUCATION POUR LA SANTE DU FINISTERE. - Quimper : CODES 29. - 18 éléments en bois + 6x3 étiquettes+1.

Public : Enfants / Préadolescents

Ces 18 éléments à rassembler sous forme de puzzle constituent au final le train du sommeil : la locomotive de l'endormissement, le wagon du sommeil lent très léger, le wagon du sommeil lent léger, le wagon lent profond, le wagon du sommeil lent très profond et le wagon du sommeil paradoxal.



**EXPOSITION**

M 01 04 / 2118

**Connaître le sommeil...c'est déjà mieux dormir** - Lyon : PROSOM CNE Rhône. - 22 panneaux (30,5X35,5)+24 panneaux.



## 7.2-SOMMEIL

Public : Adolescents et adultes

Cette exposition détaille les cycles du sommeil, ses fonctions, sa durée. Un point particulier est fait sur : le sommeil de l'enfant, la sieste, le sommeil de la personne âgée, et les troubles de la nuit.



OUVRAGE

M 01 04 DEI m / 4390

**Dis maman, c'est quoi dormir ? : au pays des rêves avec les éléphants** / DEIDDA-FENOGLIO

Marie-Paule. - Les Presses du Midi, 2005. - 21 p.

Public : Enfants.

Cet ouvrage permet à l'enfant de mieux comprendre certaines de nos fonctions vitales et ainsi mieux gérer sa santé.

A travers un voyage au pays du cirque, un parallèle va se créer entre les quatre éléphants fantastiques du spectacle et les quatre phases bien réelles de notre cycle du sommeil : les phases d'endormissement, de sommeil léger, de sommeil profond et de sommeil paradoxal.