

2015

Eduquer au sommeil

Apport documentaire

Ce document vous présente une sélection de documents utiles apportant une aide dans la mise en place d'actions de promotion de la santé autour du sommeil des enfants.



L'éducation au sommeil commence dès la naissance et se poursuit tout au long de la vie. Connaître et respecter ou faire respecter les besoins en sommeil de chacun devrait faire partie de l'éducation tout court. Pour cela un minimum d'information est nécessaire pour la bonne transmission des connaissances sur le sujet.

Le sommeil est un « moment de vie » à part entière au cours duquel le corps récupère et se régénère. C'est une donnée de qualité de vie, véritable déterminant de santé, au même titre que l'alimentation par exemple. Bien connaître les cycles du sommeil, mais aussi bien se connaître, font parties des clefs permettant d'optimiser ce temps incontournable qui participe à l'équilibre de l'individu et du collectif.

Le sommeil de l'enfant revêt un caractère particulièrement important. Dormir l'aide à grandir, à mémoriser ce qu'il apprend et à développer son cerveau. Les rythmes de sommeil varient d'un enfant à l'autre, il est parfois difficile pour les parents de bien les appréhender.

L'organisme fonctionne par cycle de 1h ½ à 2 h, de jour et de nuit. Les cycles se succèdent dans la nuit autant de fois que l'organisme en a besoin pour récupérer, grandir, mûrir et accomplir les fonctions mentales importantes.

La journée nationale du sommeil a lieu généralement courant Mars. En 2015, elle s'est déroulée le 27 mars, le fil rouge était « Sommeil et nutrition » : <http://www.institut-sommeil-vigilance.org/la-journee-du-sommeil> (Consulté le 05/06/2015)

Affiche

Longues veillées... journées gâchées

Affiche 40*60 cm

Public(s) : Enfants / Professionnels de l'éducation

Conception / édition : Editions INPES

Le coucher tardif déséquilibre la vie de l'enfant.

Diffusion :

IREPS Bretagne

Antenne 22 : 106, bd Hoche – 22000 Saint-Brieuc - 02 96 78 46 99

Antenne 29 : 9, rue de l'île d'Houat 29000 Quimper – 02 98 90 05 15

Antenne 35 : 4A, rue du Bignon 35000 Rennes – 02 99 67 10 50

Antenne 56 : 24, rue du Colonel Faure 56000 Auray – 02 97 29 15 15

[Gratuit]



Consultation / Prêt :
22, 29, 35 et 56

Le sommeil

Affiche 36,5*22 cm

Public(s) : Enfants

Conception / édition : Editions Prosom (Association nationale de promotion des connaissances sur le sommeil)

Diffusion :

Association PROSOM

292, rue de Vendôme 69003 Lyon

www.prosom.org

[1€]



Consultation / Prêt :

Dépliant, Flyer, Brochure

Dormir c'est vivre aussi

Dépliant, 8 p.

Public(s) : Parents

Conception / édition : Editions INPES



Le sommeil, c'est la santé ! Conseils sur le sommeil de jeunes enfants de 0 à 6 ans destinés à leurs parents.

Diffusion :

IREPS Bretagne

Antenne 22 : 106, bd Hoche – 22000 Saint-Brieuc - 02 96 78 46 99

Antenne 29 : 9, rue de l'île d'Houat 29000 Quimper – 02 98 90 05 15

Antenne 35 : 4A, rue du Bignon 35000 Rennes – 02 99 67 10 50

Antenne 56 : 24, rue du Colonel Faure 56000 Auray – 02 97 29 15 15

[Gratuit]

Consultation / Prêt :
22, 29, 35 et 56

Je dors, j'assure !

Brochure, 16 p.

Public(s) : Adolescents

Conception / édition : Editions Prosom (Association nationale de promotion des connaissances sur le sommeil)



Diffusion :

Association PROSOM

292, rue de Vendôme 69003 Lyon

www.prosom.org

[1,50 €]

Consultation / Prêt :
29, 35

Bien dormir, mieux vivre

Brochure, 32 p.

Public(s) : Tout public

Conception / édition : Editions INPES



Le sommeil, c'est la santé ! Conseils aux adultes.

Cette brochure explique pourquoi il est important de dormir suffisamment et de ne pas négliger son sommeil. Elle invite à identifier les différentes causes qui peuvent troubler le sommeil, notamment dans son environnement et ses habitudes, et propose des solutions pour les limiter. Elle donne des conseils adaptés à chaque profil de dormeur (couche-tôt, lève-tard, gros ou petit dormeur, travailleur en horaires décalés, etc.) pour restaurer un sommeil suffisant et de bonne qualité. Elle comprend 6 chapitres : Besoins et rythmes, Sommeil et environnement, Sommeil et travail, Comportements, modes de vie, Respecter son sommeil, Quand faut-il consulter ?

Diffusion :

IREPS Bretagne

Antenne 22 : 106, bd Hoche – 22000 Saint-Brieuc - 02 96 78 46 99

Antenne 29 : 9, rue de l'île d'Houat 29000 Quimper – 02 98 90 05 15

Antenne 35 : 4A, rue du Bignon 35000 Rennes – 02 99 67 10 50

Antenne 56 : 24, rue du Colonel Faure 56000 Auray – 02 97 29 15 15

[Gratuit]

Consultation / Prêt :
22, 29, 35 et 56

Le sommeil un ami pour grandir... et pour mieux vivre

Brochure, 20 p.

Public(s) : Enfants, parents

Conception / édition : Editions Prosom (Association nationale de promotion des connaissances sur le sommeil)



Diffusion :

Association PROSOM

292, rue de Vendôme 69003 Lyon

www.prosom.org

[1€]

Consultation / Prêt :

Exposition

Connaître son sommeil, c'est déjà mieux dormir

s.d.

Exposition, 32 panneaux plastifiés A3

Public(s) : Tout public

Conception / édition : Editions Prosom (Association nationale de promotion des connaissances sur le sommeil)



Connaître son sommeil,
C'est déjà mieux dormir

Cette exposition a pour objectif de mieux faire connaître le sommeil : son cycle, sa durée, ses fonctions, ses troubles aux différents âges de la vie.

Diffusion :

Association PROSOM

292, rue de Vendôme 69003 Lyon

www.prosom.org

[125 €]

Consultation / Prêt :

Rythmes de vie

2011

Exposition, 7 panneaux plastifiés 40*60 cm, 1 cédérom

Public(s) : Enfants de 3 à 7 ans, Parents

Conception / édition : ADES (Association départementale d'éducation pour la santé) du Rhône



Entièrement réactualisée en 2011 et adaptée aux recommandations scientifiques actuelles, cette exposition s'adresse particulièrement aux structures de la petite enfance. Elle a pour objectif de sensibiliser les parents et les professionnels à l'importance des rythmes de vie dans le développement des jeunes enfants de 6 mois à 6 ans. L'exposition propose sept panneaux qui mettent l'accent sur les trois principaux éléments du rythme de vie du jeune enfant : le sommeil, l'alimentation, l'activité physique. L'approche est essentiellement visuelle pour permettre aux personnes qui ont des difficultés à lire le français de comprendre les messages. Les affiches sont ainsi construites à l'aide d'images et de mots destinés à interpeller les parents. L'outil s'utilise donc comme un support de communication, de dialogue, d'échanges, d'expression des représentations des parents au sujet des rythmes de l'enfant, qui nécessite d'être accompagné et commenté par un animateur. Un Cédérom est livré avec l'exposition. Il contient un guide avec différentes pistes d'animation, mais aussi des ressources pédagogiques complémentaires.

Diffusion :

ADES du Rhône

292, rue de Vendôme 69003 Lyon

www.adesdurhone.fr

[115 €]

Consultation / Prêt :

22, 29, 35, 56

Littérature jeunesse

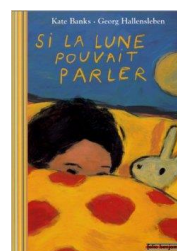
Si la lune pouvait parler

1997

Album, n.p.

Public(s) : Enfants

Conception / édition : K. Banks, G. Hallensleben, éditions Gallimard Jeunesse



Par la fenêtre grande ouverte, un rayon de lune pénètre dans la chambre de l'enfant, éclairant les objets familiers. Dehors la nuit est tombée. Si la lune pouvait parler, elle raconterait l'ombre qui se glisse dans la forêt et le lézard qui se hâte de rentrer chez lui...

Diffusion :

En librairie

[5,50 €]

Consultation / Prêt :

22

Dis maman, c'est quoi dormir ? : Au pays des rêves avec les éléphants

2005

21 p.

Public(s) : Enfants

Conception / édition : M.-P. Deidda-Fenoglio, Editions Les presses du midi



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.

Diffusion :

En librairie

[8 €]

Consultation / Prêt :

29

Gabriel au pays du sommeil

2002

n.p.

Public(s) : Enfants

Conception / édition : CRES (Comité régional d'éducation pour la santé) du Nord Pas de Calais; S. Leuridan



Ce conte sur le sommeil s'adresse aux enfants à partir de 3 ans et à leurs parents. Les enfants peuvent s'identifier à Gabriel. Les adultes peuvent ouvrir le dialogue sur le sommeil avec l'enfant de manière ludique. Différentes questions sont développées dans un livret à la fin du livre. Mieux comprendre le sommeil des enfants permet de mieux le gérer et de favoriser leur développement intellectuel et physique. Alors, laissez-vous guider par Gabriel qui vous donnera les clés du sommeil...

Diffusion :

Plus édité

Consultation / Prêt :
22, 29, 35

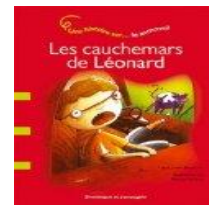
Les cauchemars de Léonard

2010

24 p.

Public(s) : Enfants

Conception / édition : M-J. Bergeron, M. Arbona, Editions Dominique et Compagnie (Québec)



Cette histoire destinée aux enfants à partir de 4 ans leur permettra de maîtriser leur peurs, même dans leurs cauchemars. Dans ce récit, Léonard fait souvent des cauchemars. Il aimerait ne plus avoir à dormir pour éviter d'avoir peur durant la nuit. Un soir, il décide d'en parler à Marine, sa baby-sitter. "Dans un rêve, lui explique-t-elle, rien de mal ne peut t'arriver. Tu es dans un monde magique. Alors, au lieu d'avoir peur, profite-en pour devenir un héros !" Cette nuit-là, Léonard rêve qu'il conduit une auto qui fonce droit vers un précipice. En suivant les conseils de sa gardienne, le petit Léonard réussira à faire voler l'auto comme un oiseau. Au matin, il racontera son rêve à son père et comment ce qui aurait pu être un cauchemar s'est transformé en aventure extraordinaire. Cette histoire est complétée par des pages informatives pour les parents et des conseils pratiques pour aider les enfants à dépasser leurs peurs.

Diffusion :

En librairie

[14 €]

Consultation / Prêt :

Lili ne veut pas aller se coucher

1997

45 p.

Public(s) : Enfants

Conception / édition : D. de Saint Mars, S. Bloch, Editions Calligram



Destinée aux enfants à partir de 7 ans, cette petite histoire permet d'aborder les difficultés que peuvent avoir les enfants pour aller se coucher et pour s'endormir. Elle traite de l'importance des rituels, des rythmes biologiques de la journée et du rapport aux parents. Outil de dialogue et d'échanges, l'ouvrage 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.

Diffusion :

En librairie

[4,90 €]

Consultation / Prêt :

Mallette, jeu, dvd

Jeu de 7 familles : L'ami du sommeil

2004

Jeu de cartes

Public(s) : Enfants, adultes

Conception / édition : Editions Prosom (Association nationale de promotion des connaissances sur le sommeil)



Ce jeu de 7 familles a été conçu pour les enfants et les adultes afin de mieux connaître les rythmes de vie comme le sommeil.

Diffusion :

Association PROSOM

292, rue de Vendôme 69003 Lyon

www.prosom.org

[5 €]

Consultation / Prêt :
35

Le sommeil

s.d.

Mallette pédagogique

Public(s) : Professionnels, Enfants

Conception / édition : Editions Prosom (Association nationale de promotion des connaissances sur le sommeil)



Cet outil permet de mettre en place des actions de sensibilisation sur le sommeil. Son objectif est de faire connaissance avec le sommeil (définition, les cycles et les rythmes du sommeil, les conditions d'endormissement), d'en connaître davantage sur le sommeil du nourrisson et celui de l'enfant (les évolutions avec l'âge, les troubles du sommeil, comment les enfants vivent leur sommeil), et d'aider les enseignants dans leur démarche d'éducation sur le sommeil en milieu scolaire.

Diffusion :

Association PROSOM

292, rue de Vendôme 69003 Lyon

www.prosom.org

[15 €]

Consultation / Prêt :

Le train du sommeil

2010

DVD 26 min, 1 guide pédagogique

Public(s) : Parents, Professionnels

Conception / édition : M. Pichavant, C. Leroux, E. Delaigue, et al., Le cercle



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..... Ce DVD est composé de dix chapitres abordant différents thèmes spécifique (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).

Diffusion :

Mairie de Saint-Brieuc

<http://www.saint-brieuc.fr/Dormir-c-est-grandir-aussi.3645.0.html>

[Gratuit]

Consultation / Prêt :
22, 29, 35, 56

Chatounet' : l'hygiène des tout-petits

2006

1 dossier pédagogique - fiches d'activités - bibliographie - 2 albums enfants - 10 affiches - 1 fiche d'évaluation

Public(s) : Professionnels, Enfants de 3 à 7 ans

Conception / édition : CODES (Comité départemental d'éducation pour la santé) du Cher



Conçue par des enseignants, cette mallette permet d'animer, avec des enfants de maternelle, un ensemble d'activités autour de l'hygiène de vie, l'hygiène corporelle, l'hygiène bucco-dentaire, les rythmes de vie, l'alimentation, le sommeil, l'activité physique. Construite autour d'un petit personnage mascotte, Chatounet's, la mallette propose : des fiches d'activités reproductibles, une série de dix affiches pour visualiser ce qui favorise ou ne favorise pas une bonne hygiène de vie, deux histoires à raconter avec les albums Lave-toi les mains et Si la lune pouvait parler, une bibliographie. L'objectif est d'amener les jeunes enfants à connaître et appliquer quelques règles simples d'hygiène corporelle et bucco-dentaire et d'améliorer les habitudes alimentaires et les rythmes de vie.

Diffusion :

Caisse primaire d'assurance maladie du Cher / CPAM

Boulevard de la République - 18030 Bourges Cedex 9 - Tél. : 02

48 55 47 51 - Fax : 02 48 55 49 62

[Gratuit selon disponibilité]

Consultation / Prêt :
22, 35

Sommeil de l'enfant et de l'adolescent

2008

DVDrom

Public(s) : Professionnels

Conception / édition : Réseau Morphée



Afin de prévenir et de sensibiliser les adolescents, les parents, les enseignants et les professionnels de santé, l'Académie de Paris, le Réseau Morphée (réseau de spécialistes du sommeil) et l'Union Nationale des Associations Familiales (UNAF) ont créé le DVD "Sommeil de l'enfant et de l'adolescent", qui est un support d'information et de sensibilisation multimédia et interactif. Ce DVD est composé de : - Quatre rubriques de lecture - Foires Aux Questions - Ressources documentaires - Un jeu de la chambre de bébé- Un Index thématique - Neuf vidéos

Diffusion :

Réseau Morphée

<http://www.reseau-morphee.fr/le-sommeil-et-ses-troubles-informations/le-sommeil-selon-le-profil-enfant-ado-senior>

[Gratuit selon disponibilité]

Consultation / Prêt :

22, 29, 35, 56

Le sommeil : apprendre à bien dormir : Les maternelles

2007

DVD, 157 min

Public(s) : Enfants

Conception / édition : France 5, Neria productions, Mk2



Les Maternelles est une émission télévisée sur France 5, avec Karine Le Marchand, Nathalie Le Breton, Maitena Baraben et leurs invités (Témoignages, conseils, avis d'expert,...). Ce DVD parle du sommeil de l'enfant, comment le bébé va d'abord apprendre, à son rythme, à dormir : différencier le jour et la nuit, rester éveillé plus longtemps ou encore, se rendormir tout seul. Comment l'aider à apprivoiser le sommeil ? Des réponses sur le plateau des Maternelles.

Diffusion :

Amazon.fr

<http://www.amazon.fr/Les-Maternelles-Sommeil-Apprendre-Dormir/dp/B000LXS83M>

[20 €]

Consultation / Prêt :

22

Bons jours, bonnes nuits, bon appétit

2000

1 livret pour l'enseignant, des fiches techniques pour aborder les thèmes du sommeil et de l'alimentation, des supports d'évaluation, une bibliographie, 1 livret personnel pour l'enfant et sa famille, 1 livret pour l'équipe médicale, des documents du CIDIL en annexe

Public(s) : Enfants



Conception / édition : ADES (Association départementale d'éducation pour la santé) du Rhône

L'objectif général de cette mallette est d'amener les enfants à prendre en charge leur capital santé pour favoriser leur bien-être physique, mental et social. Les objectifs opérationnels sont l'amélioration des habitudes alimentaires et des rythmes de vie, l'amélioration des relations entre les enfants par une meilleure gestion de la fatigue et du stress et par une réflexion sur la différence, différence culturelle mais aussi différence individuelle. La mallette comprend différents supports. Un livret pour l'équipe médicale, qui intègre un jeu de fiches utilisables dans le cadre d'une action collective mais qui peuvent aussi faciliter le suivi individuel de certains enfants (troubles du sommeil, de l'alimentation : surpoids en particulier) ou leur orientation vers un spécialiste. Un livret pour l'enfant, pour lui permettre de mieux se connaître à l'aide de jeux, tests à faire seul ou en famille, idées pratiques.. Un livret pour l'enseignant, qui comprend des pistes de réflexion et des fiches techniques pour aborder le thème du sommeil et de l'alimentation selon deux approches : une approche concrète qui s'appuie sur le vécu des enfants et une approche informative à partir d'activités pluridisciplinaires proposées.

Diffusion :

ADES du Rhône

292, rue de Vendôme 69003 Lyon

www.adesdurhone.fr

[15 €]

Consultation / Prêt :

22, 29, 35, 56

C'est pas sorcier : Le sommeil a rendez-vous avec la lune

2006

DVD

Public(s) : Enfants



Conception / édition : France Télévisions

"Fred, Jamy 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 somniloquie ? Comment notre cerveau fabrique-t-il des rêves ?"
*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*

Diffusion :

Plus édité

Consultation / Prêt :

29

Dormons bien à destination des 5-8 ans

2008

Kit pédagogique : 1 livret d'activités - 1 photoexpression [30 photographies couleur - 21x29,7 cm] - 1 brochure pour les parents

Public(s) : Enfants, Parents



Conception / édition : Service PSE (Promotion de la santé à l'école) de la Province de Liège (Belgique)

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. Il est construit autour d'un recueil d'activités, d'un photoexpression regroupant 30 photographies et d'une brochure pour les parents.

Diffusion :

En ligne sur : <http://www.provincedeliege.be/en/node/1131>

(Consulté le 15/06/2015)

Consultation / Prêt :

22, 29, 35 et 56

Le sommeil de votre enfant

2013

283 p.

Public(s) : Parents

Conception / édition : A. Bacus, Editions Marabout



Parce que la manière de dormir a, dès l'enfance, des conséquences tout au long de l'existence, Anne Bacus nous fait comprendre les mécanismes du sommeil afin de mettre en place, le plus tôt possible, de bonnes habitudes, en donnant les clés pour réussir cette éducation au sommeil. Anne Bacus nous explique ensuite comment vaincre les troubles du sommeil : difficultés du coucher, souhait de l'enfant de dormir dans le lit parental, réveils, cauchemars et terreurs nocturnes. Elle nous livre une méthode pour s'en débarrasser et donner à l'enfant le plaisir d'aller au lit. Un ouvrage pour l'équilibre des enfants comme celui des parents. [Extr. 4ème de couv.]

Diffusion :

En librairie

[5,99 €]

Consultation / Prêt :

29

Comment retrouver le sommeil par soi-même

2002

187 p.

Public(s) : Tout public

Conception / édition : S. Royant-Parola, Editions Odile Jacob



Que faire quand on ne parvient pas à s'endormir, ou lorsqu'on se réveille la nuit ? Comment vaincre l'insomnie ? Voici une méthode originale pour retrouver le sommeil. Des explications pour comprendre ce qui vous arrive et des conseils pratiques pour agir au quotidien figurent dans cet ouvrage.

Diffusion :

En librairie

[17 €]

Consultation / Prêt :

29, 56

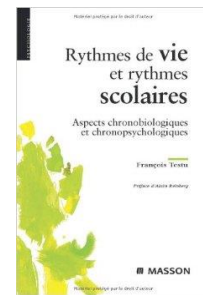
Rythmes de vie et rythmes scolaires : aspects chronobiologiques et chronopsychologiques

2008

175 p.

Public(s) : Parents, Professionnels

Conception / édition : F. Testu, Editions Masson



À l'heure où la France connaît un vif débat sur la durée de la semaine à l'école et alors que pédagogues, parents, décideurs institutionnels s'expriment abondamment sur les "rythmes scolaires", aucune équipe de recherche n'est mandatée pour réfléchir à cette thématique. C'est pour pallier ce manque que François Testu et son équipe présentent dans ce livre un ensemble de données scientifiques (émanant de travaux de chronobiologie et de chronopsychologie), d'études de terrain et de propositions concrètes visant à concilier les intérêts des élèves et les besoins des adultes. Peu de livres répondent à la question fondamentale : Quand l'élève peut-il apprendre ? C'est l'objectif de celui-ci : il présente tout d'abord les rythmes biologiques (comme l'alternance veille-sommeil) et psychologiques des enfants scolarisés ; puis il explore ensuite les recherches et les évaluations de terrain ; enfin il propose des solutions à la question du réaménagement du temps scolaire. [Extr. 4ème de couv.]

Diffusion :

En librairie

[30 €]

Consultation / Prêt :

29

Moi, la nuit, je fais dodo...

2000

196 p.

Public(s) : Parents, Professionnels

Conception / édition : L. Nemet-Pier, Editions Fleurus



Aujourd'hui les troubles chroniques du sommeil augmentent chez les enfants. Non traités, ils peuvent retentir sur la famille entière, gêner l'intimité des parents et affecter la vie de l'enfant à la crèche ou à l'école. Pourtant l'auteur montre que les consultations de sommeil, où émergent les angoisses des uns et des autres, résolvent toujours ces problèmes. Pour le bébé et l'enfant, s'abandonner au sommeil et à la nuit, c'est d'abord apprendre à gérer la séparation et affronter la solitude... mais aussi mobiliser des ressources pour devenir autonome et se découvrir par la rêverie. L'auteur multiplie les exemples pour aider tous les parents à déchiffrer les signes du sommeil de leur enfant, et à les respecter ! En l'entourant de sécurité et de disponibilité affective, en favorisant ses rituels du lever et coucher, l'enfant, quel que soit son âge, va se confier à la nuit comme à une alliée. [Extr. 4ème de couv.]

Diffusion :

Plus édité

Consultation / Prêt :

29

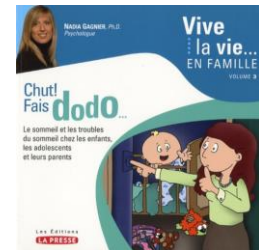
Chut ! Fais dodo

2007

109 p.

Public(s) : Parents, Professionnels

Conception / édition : N. Gagnier, Editions La Presse



La collection Vive la vie ... en famille donne un coup de pouce aux parents pour relever les petits et grands défis de la vie familiale au quotidien. Explications, pistes de réflexion, conseils et ressources - tous offerts dans un langage simple et teinté d'humour - viennent les appuyer et leur redonner confiance en leurs compétences parentales. Vos nuits de sommeil sont trop courtes? Peut-être faites-vous de l'insomnie ou encore que votre enfant est somnambule, que votre bébé ne fait pas encore ses nuits. Cet ouvrage vous fera connaître les différentes phases du sommeil ainsi que les principaux troubles qui peuvent l'entraver et vous donnera des pistes d'intervention possibles pour diminuer les conséquences de ces troubles sur votre vie de famille. [Extr. 4ème de couv.]

Diffusion :

En librairie

[16,75 €]

Consultation / Prêt :

29

Eduquez votre enfant au sommeil : Comment résoudre les problèmes de sommeil chez le bébé et l'enfant

2006

160 p.

Public(s) : Professionnels

Conception / édition : Clinique Millpond, Editions Le courrier du livre



Cet ouvrage propose des conseils et solutions pour résoudre tous les troubles du sommeil rencontrés par les enfants, quel qu'en soit l'origine :

- un programme adapté en fonction des impératifs et de la manière dont l'enfant réagit,
- des résultats positifs en 2 à 3 semaines,
- une méthode douce et persuasive, garante d'une efficacité durable,
- un large éventail de cas, traités en profondeur et toujours avec succès.

Diffusion :

En librairie

[18,25 €]

Consultation / Prêt :

29

Mieux connaître le sommeil des enfants et des adolescents

2008

79 p.

Public(s) : Parents, Professionnels

Conception / édition : M.-F. Mateo-Champion, M. Billiard, Editions Solal



Pourquoi mon enfant se réveille-t-il plusieurs fois par nuit ? Pourquoi est-il si souvent fatigué, les yeux cernés ? Pourquoi est-il si agité du matin au soir ? Pourquoi notre enfant, devenu adolescent, est-il si peu motivé ? Si agressif ? Cet ouvrage apporte des explications pour mieux comprendre le sommeil de l'enfant et les conséquences d'un sommeil de mauvaise qualité. [Extr. 4ème de couv.]

Diffusion :

En librairie

[13 €]

Consultation / Prêt :

29

Eduquer au sommeil

2007

La santé de l'homme, n°388, pp. 13-56

Public(s) : Professionnels

Conception / édition : Editions INPES



Comment promouvoir le sommeil comme composante essentielle de la santé ? Le dossier central de ce numéro consacre 40 pages à cette thématique. Une trentaine d'experts – médecins somnologues, psychologues, éducateurs pour la santé – dressent l'état des connaissances et présentent des actions de promotion du sommeil mises en œuvre en France.

En ligne sur : <http://www.inpes.sante.fr/SLH/sommaires/388.asp> (Consulté le 05/06/2015)

Diffusion :

INPES

42 bd de la libération 93203 Saint-Denis Cedex

www.inpes.sante.fr

[Gratuit]

Consultation / Prêt :

22, 29, 35 et 56

Les centres de ressources de l'IREPS Bretagne

L'IREPS Bretagne a pour mission d'accueillir et documenter les acteurs de la région œuvrant dans le champ de l'éducation pour la santé et de la promotion de la santé qu'ils soient intervenants de terrain ou institutionnels.

A ce titre, **l'association propose les services documentaires suivants** :

- Diffusion gratuite de supports de prévention destinés au « grand public » : affiches, brochures, dépliants édités par l'INPES en lien avec les programmes nationaux d'éducation pour la santé
- Consultation et prêts
 - de documents (ouvrages, rapports, périodiques, dossiers documentaires thématiques, mémoires, bilans d'actions, etc.) spécialisés en éducation pour la santé, promotion de la santé, santé publique
 - d'outils pédagogiques (expositions, jeux, coffrets pédagogiques, dossiers pédagogiques, etc.) destinés aux opérateurs d'actions éducatives couvrant une grande diversité de thématiques, de populations et de milieux
- Accompagnement documentaire (aide à la recherche documentaire et aux choix d'outils pédagogiques, réalisation de produits documentaires tels que bibliographies, dossiers documentaires, catalogues d'outils,...)
- Orientation vers des ressources externes ou vers les chargés de projets et d'ingénierie de l'IREPS pour un conseil méthodologique
- Accès au Portail Infodoc

Conditions d'emprunt :

Cinq prêts gratuits maximum (tous supports confondus) peuvent être effectués pour un délai de 3 semaines contre un chèque de caution (d'un montant à définir avec la personne référente de votre territoire) restitué au retour des documents empruntés.

Il est possible de prolonger le prêt sur demande et de réserver à l'avance un ou plusieurs documents repérés préalablement sur le [portail Infodoc](#) ou au cours d'une visite. Les revues sont consultables sur place, des photocopies peuvent être réalisées sur demande.

Contacts / permanences :

- **Côtes d'Armor :**
 - Magali SIMON
magali.simon@irepsbretagne.fr
Permanences :
Mardi de 10h30 à 12h30 et de 13h30 à 15h30
 - Morgan CALVEZ
morgan.calvez@irepsbretagne.fr
02 96 78 46 99
Sur rendez-vous le vendredi de 10h00 à 12h00
- **Finistère :**
 - Flora CARLES-ONNO
flora.carles-onno@irepsbretagne.fr
02 98 90 11 00
Permanences :
Mardi 9h00 – 12h00 / 14h00-16h00
Mercredi 14h00 – 16h00
Vendredi 10h00 – 12h00
- **Ille-et-Vilaine :**
 - Magali SIMON
magali.simon@irepsbretagne.fr
02 99 67 10 50

Permanences :
Jeudi et vendredi 10h30 – 12h30 / 13h30 – 15h30

- Morgan CALVEZ
morgan.calvez@irepsbretagne.fr
02 99 67 10 56
Le lundi sur rendez-vous

- **Morbihan :**

- Alexandrine GANDON
alexandrine.gandon@irepsbretagne.fr
02 97 29 15 15
Uniquement sur rendez-vous

Vous pouvez consulter l'ensemble des documents édités par l'INPES, par le biais du [catalogue en ligne](#) (Rubrique "le catalogue", à gauche dans la page d'accueil). Si vous souhaitez effectuer une commande, veuillez prendre contact avec le service rattaché à votre territoire. *Pour les envois par courrier, les frais de port seront à votre charge.*

Accès au portail infodoc : www.eps-docbretagne.fr

Le Portail Infodoc permet aux professionnels d'accéder aux ressources documentaires et pédagogiques en éducation et promotion de la santé disponibles dans les organismes partenaires du [Pôle de compétences en éducation et promotion de la santé de Bretagne](#) : ANPAA 35, AIRDDS Bretagne, CRIJ Bretagne et IREPS Bretagne. Depuis juillet 2011, il intègre également les collections du [Réseau documentaire santé 35](#) : réseau de pôles documentaires délocalisés gérés par les animatrices territoriales de santé des pays de Redon-Bretagne Sud, Saint-Malo et Vitré-Porte de Bretagne et par le CDAS et le PAEJ-Mission locale de Fougères. Enfin, les collections de l'ORS Bretagne sont disponibles depuis fin 2012.

Selon les types d'informations recherchés, **plusieurs modes d'accès sont possibles** :

- à partir de la [page d'accueil](#) : des recherches sur l'ensemble des notices du portail régional,
- à partir des espaces dédiés :
 - [Base bibliographique](#) - des recherches sur les articles, ouvrages, rapports
 - [Base des outils pédagogiques](#) - des recherches sur les expositions, jeux, coffrets pédagogiques, dossiers pédagogiques, etc.

Chaque document est localisé dans les centres de documentation pour un emprunt ou une consultation éventuelle.