

19 e Parlement des Enfants

PROPOSITION DE LOI

visant à **organiser la mise en place d'une sieste à l'école élémentaire pour pallier le déficit de sommeil exprimé**

PRESENTEE

par Noä AYME, Louanne DELAUNAY, Thibault ROS, Margaux BEAURAIN, Sarah DRION, Alan PARIS, Anna BONAMY, Maël BOUTOUIL, Erwan JEAN-BAPTISTE, Amélie BARAN, Eva CAUDRON, Benjamin GRISON, Clara WANCKIEWICK, Maxence MENARD, Quentin NOCETTI, Eryne DELIGNY, Emmanuelle SUARA, Noah BELLOEIL, Camille LEGALL, Elsa CHAMBERLAND, Enzo THEZARD, Sheiness TOURMENTE, Lucie PERRIN, Benjamin LERICHE

Elèves de la classe de CM1-CM2 de l'école Marie Curie à IFS

Académie de Caen

EXPOSE DES MOTIFS

Mesdames, Messieurs,

Nous avons travaillé et débattu, en classe, sur le sommeil dans le cadre Hygiène et Santé.

Nous avons appris que nous grandissons, et sécrétions une hormone de croissance qui mettait en ordre les apprentissages de la journée, pendant notre sommeil.

Il nous est apparu, aussi, que les matinées de classe nous étions disponibles pour apprendre, car reposés ; contrairement aux après-midis où nous nous sentions fatigués, voire « excités », plus instables.

Le week-end ne nous suffit pas à combler un déficit de sommeil dû à des endormissements assez tardifs, qui mettent à mal notre quota horaire de sommeil réparateur.

Le manque de sommeil peut aboutir à des somnolences dans la journée et peut être une des causes de difficultés voire d'échec scolaire. Avec une meilleure attention au sommeil, on contribue à une réduction de l'agressivité, et on est de meilleure humeur, plus prêts à apprendre.

Certaines études affirment qu'à tous les âges de la vie, on devrait prendre un repos après le repas de midi.

Pendant, il ne faut pas oublier que les besoins de sommeil varient d'un individu à l'autre .

Dans le cadre de la mise en place de la semaine de quatre jours et demi, et d'une pause méridienne allongée (dans notre commune elle est de deux heures et quart), nous proposons une **sieste**, pour les enfants qui en ressentiraient le besoin, **à l'école élémentaire**.

Il faut s'adapter aux rythmes et aux besoins de chaque enfant et proposer un temps réel de repos individuel et l'instaurer, pour les élèves demandeurs, en sachant que la sieste ne nuira pas au sommeil nocturne si l'enfant a un besoin de sommeil à combler.

C'est pendant la première phase que l'on peut réveiller le dormeur sans le perturber, donc la sieste devrait durer 30 minutes, ce qui est tout à fait gérable dans le cadre de la nouvelle organisation des rythmes scolaires.

C'est pourquoi nous pensons que c'est à l'école et à ses partenaires de trouver des moyens de rendre ce moment possible, agréable et satisfaisant pour tous.

Proposition de loi

Article 1

Inscrire au règlement intérieur de chaque école élémentaire de France un temps de sieste (de 30 minutes au maximum), après le repas de midi.

Public visé : élèves selon leur besoin ressenti.

Article 2

Chaque école élémentaire doit se doter d'un dortoir pouvant accueillir 30 élèves, sous la responsabilité de 2 adultes.

Article 3

Le dortoir est une salle calme, éloignée de la cour de récréation et des autres salles d'activités, pas trop chauffée et équipée de volets.

Le dortoir est aéré quotidiennement après la sieste.

Les élèves laissent leurs chaussures dans des casiers prévus à cet effet.

Des lits de camp dressés accueillent le sommeil des enfants.

Article 4

Chaque élève apporte son propre oreiller. La taie est changée, par sa famille, toutes les deux semaines, par mesure d'hygiène.