

## Les copains et les voleurs de sommeil

2017 - fiche modifiée le 16 mai 2018

Des cartes pour aborder avec les enfants de 4 à 7 ans ce qui favorise ou pas un bon sommeil.

<b>Support</b>	Cartes
<b>Âge du public</b>	De 4 à 7 ans
<b>Thèmes associés à cet outil</b>	Sommeil
<b>Obtention</b>	Acquisition
<b>Participants</b>	De 5 à 10
<b>Prix</b>	25,00 €



### Sur l'outil

#### Description selon l'éditeur

#### Matériel :

- 20 cartes illustrées
- Guide d'utilisation (4p)

#### Concept :

Les 20 images de cet outil permettent de travailler avec les enfants (4 à 7 ans) sur ce qui favorise ou pas un bon sommeil.

#### Objectifs

- Connaître les clés d'un bon sommeil
- Découvrir les freins et leviers
- Aider à mettre en place des rituels propres à chacun pour un bon sommeil.

#### Bon à savoir

Bon de commande [disponible sur le site de l'éditeur](#) (PDF)

#### Où trouver l'outil

#### Chez l'éditeur :

ADES du Rhône  
292 rue Vendôme  
69003 - Lyon  
France  
+33 (0)4 72 41 66 01 - [contact@adesdurhone.fr](mailto:contact@adesdurhone.fr)  
<http://www.adesdurhone.fr>

#### Dans les centres de prêt :

Centre local de promotion de la santé du Hainaut Occidental  
+32 (0)69 22 15 71 - [contact@clpsho.be](mailto:contact@clpsho.be)  
<http://www.clpsho.be>

Centre local de promotion de la santé en province de Luxembourg

+32 (0)84 31 05 04 - [clps.lux@skynet.be](mailto:clps.lux@skynet.be)

<http://www.clps-lux.be>

Catalogue : <http://bit.ly/1AfCwMD>

Centre local de promotion de la santé de Namur

+32 (0)81 75 00 46 - [info@clpsnamur.be](mailto:info@clpsnamur.be)

<http://www.clpsnamur.be>

Catalogue : <http://www.clps-namur.be/documentation/>

Cultures&Santé asbl

+32 (0)2 558 88 10 - [info@cultures-sante.be](mailto:info@cultures-sante.be)

<http://www.cultures-sante.be>

Catalogue : <http://www.cultures-sante.be/centre-doc/pedagotheque.html>

Centre de ressources documentaires provincial (Namur)

+32 (0)81 77 67 29 – 77 67 99 - [anastasia@province.namur.be](mailto:anastasia@province.namur.be)

Catalogue : <http://anastasia.province.namur.be>

## L'avis de PIPSa

---

### Appréciation globale :

Cet outil aborde un thème de santé pertinent, trop peu développé dans les outils, permettant de discuter sur des recommandations de bon sens.

Les cartes illustrées, explicites, multiculturelles, offrent un support de parole dans lequel l'enfant peut se reconnaître. Elles peuvent être utilisées dès 4 ans, mais pourront être adaptées à l'âge pour initier le débat, stimuler les échanges et varier les possibilités d'expression.

Le sommeil est posé en norme, sans lien avec le bien-être et/ou la santé. Pas de lien non plus prévu avec les parents, les premiers impliqués dans la mise en place du rituel du sommeil. Les illustrations renvoient aux « voleurs de sommeil » dans l'environnement de l'enfant. Les loups, monstres et autres dragons intérieurs ne sont pas figurés.

Le coût (trop) élevé de l'outil est un frein à son utilisation.

### Objectifs :

- Identifier les clés d'un bon sommeil pour soi (freins et leviers)
- S'exprimer sur ses propres rituels, son vécu

### Public cible :

4-7 ans

### Utilisation conseillée :

- Inclure dans un projet bien-être (sommeil, alimentation, activité physique, émotions, relations avec les autres, ...)
- Concevoir le lien avec les parents : ramener le collage-synthèse (proposé en fin d'animation) par exemple

### Critères d'évaluation :

Cohérent ★★☆☆

Attractif ★★☆☆

Interactif ★☆☆☆

Soutenant pour l'utilisateur ★★☆☆

Soutenant pour la prom. de la santé ★☆☆☆

### Temps de préparation :



### Points forts :

Illustrations attractives et simples d'utilisation.

### Points d'attention :

Dispositif pédagogique à construire et à adapter à l'âge du public.

**Sujets abordés :**

Sommeil.

**Date de l'avis :** 06 mars 2018

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139614070/les-copains-et-les-voleurs-de-sommeil.html?export>

24-09-2023 09:19