



Mon dodo

DÉCOUVRIR COMMENT ET EN QUOI LE SOMMEIL EST UN BESOIN VITAL CHEZ L'ENFANT.

du 3 décembre 2014
au 15 novembre 2015

SÉANCE ANIMÉE
POUR LES 3-6 ANS

Les expositions présentées au **Petit forum**, cet espace de 100 m² dédié aux 3-6 ans, sont des créations du Forum départemental des Sciences et sont proposées au public pendant une année. Ensuite, les expositions voyagent sur l'ensemble du territoire national et international.

Pour chacune de ses créations, le Forum départemental des Sciences s'entoure d'un comité scientifique, composé pour **Mon dodo** de 8 spécialistes du thème traité et de la petite enfance.

HORAIRES ET TARIFS :

Accessible aux enfants de 3 à 6 ans accompagnés par un adulte lors de séance animée d'1 h.

SUR RÉSERVATION AU 03 59 73 96 00

5 € pour un enfant et un adulte

Les professionnels de la santé sont unanimes : le sommeil est indispensable au développement de l'enfant. Ils reconnaissent les conséquences du manque de sommeil sur la croissance, l'obésité, l'échec scolaire et les troubles de l'attention ou de la vigilance. L'autonomie de la gestion du sommeil s'acquiert progressivement, en particulier entre 3 et 10 ans. Avec l'exposition **Mon dodo**, présentée au Forum départemental des Sciences à Villeneuve d'Ascq, entre le 3 décembre 2014 et le 15 novembre 2015, les 3-6 ans sont invités, avec leurs accompagnateur(trice)s, à un voyage expérimental de jour comme de nuit. Dans un parcours organisé autour de 7 modules, ils(elles) découvrent comment et en quoi le sommeil est un besoin vital, pour récupérer de la journée écoulée et en aborder une nouvelle. Ils(elles) en sauront un peu plus sur le sommeil et sur leurs propres besoins... Bref, il est grand temps de chasser l'idée que le sommeil, c'est du temps perdu ! Il est en réalité tout aussi important pour la santé que manger et bouger.

Peu de rapports, d'études scientifiques traitent du sommeil de l'enfant. Souvent à l'origine de conversations, voire de consultations, ce sujet est rarement évoqué, notamment en France. C'est pourtant un vrai sujet de société et de santé publique ! "Le sommeil est un sujet difficile, prêtant souvent à polémique, tant il touche à l'individu : les représentations ne sont pas les mêmes d'une personne à l'autre, d'un pays à l'autre. Les parents sont également perdus entre leur rythme de vie qui s'accélère et celui de leurs enfants. Avec l'exposition **Mon dodo**, nous convions enfants et adultes à un voyage au pays du sommeil. Des ateliers interactifs aideront, nous l'espérons, petits et grands à réfléchir comment et en quoi le sommeil est important pour grandir, pour apprendre, ... tout en leur permettant de découvrir leurs propres besoins", commente Christine BRISSET (enseignante-chercheuse en sciences humaines et maîtresse de conférence en psychologie et sciences de l'éducation à l'Université de Bordeaux), membre du comité scientifique de **Mon dodo** qui a apporté sa connaissance du sujet à l'équipe du Forum départemental des Sciences pour concevoir cette création.

Invitation au pays du sommeil

À quoi sert de dormir ? Comment sais-tu quand tu as sommeil ? Que se passe-t-il quand tu dors ? Tout le monde dort, mais comment et où ?... Au travers de manipulations, d'observations et de jeux, la nouvelle création du Forum départemental des Sciences, **Mon dodo**, invite les 3-6 ans à découvrir leurs besoins en quantité et qualité de sommeil, tout en abordant les notions de cycle et le rôle du sommeil dans leur développement. En route pour un voyage de nuit comme de jour !

À bien y regarder, autour de nous, tout le monde dort. Pour introduire le propos de l'exposition, l'animateur(trice) montre une mosaïque d'images où êtres humains et animaux dorment. "Que font-ils ?" Et pour quelles raisons dorment-ils tous ? L'idée est d'amener les 3-6 ans à découvrir l'aspect naturel,

vital du sommeil... Si tout le monde dort, c'est que cela doit être important... En poursuivant, ils(elles) observent qu'il existe différents signes de fatigue comme bâiller, se frotter les yeux, s'étirer ou s'énerver. Ils(elles) sont invité(e)s à essayer de les mimer devant des miroirs. Autant de signes qui peuvent apparaître à différents moments de la journée. Avec **"Comment sais-tu que tu as sommeil ?"**, l'enfant est amené à reconnaître les signes du sommeil au regard de ce qu'il(elle) fait dans la journée. Juste après l'expérience des miroirs, l'enfant rejoint une table. Il(elle) se saisit de jetons (2 maximum) reprenant les signaux de fatigue vus précédemment. Il(elle) les positionne sur les illustrations représentant des moments de la journée où il(elle) se sent fatigué(e). Est-ce au réveil, lors du repas du midi, quand tu dessines, fais du vélo, quand tu prends ton bain, quand tu dînes, le soir... ?

À présent **"Comment dors-tu ?"**. Chacun a sa manière de dormir. En testant 7 supports de couchage différents, l'enfant peut s'exprimer librement sur les positions et les supports qu'il(elle) trouve confortables, ceux qu'il(elle) aime et ceux qu'il(elle) n'aime pas. *"Avec ce module, on commence à aborder l'importance des "rituels" au moment du coucher-rituels qui seront explorés plus précisément dans le module "Comment t'endors-tu ? Comment te réveilles-tu ?"* - *L'enfant s'amuse en essayant différents couchages et différentes positions "sur le côté", "en boule", les bras et jambes écartés en étoile et même assis ! L'approche sensitive, via la texture du support est aussi traitée. Et pour aller encore plus loin, nous avons habillé l'espace d'images représentant les différentes façons de dormir dans le monde"*, explique Sophie THIÉFINE, chargée de programmation au Forum départemental des Sciences.

Avec **"Bonne nuit, dors bien..."**, les 3-6 ans vont s'amuser à découvrir quels peuvent être les éléments favorables et défavorables à un bon endormissement et à une bonne nuit. Ils(elles) sont à deux autour d'une table interactive et doivent aider le personnage central à s'endormir, en désactivant les éléments sonores et lumineux perturbateurs (télévision, lampe, fenêtre ouverte, ...) parmi d'autres objets non perturbateurs (la veilleuse éteinte ou allumée, la peluche debout ou renversée, le tiroir ouvert, ...). Regarde le personnage et les éléments et objets qui l'entourent, s'il bouge dans son lit, choisis-en deux et active-les ou désactive-les pour l'aider à s'endormir.

Vous ne sentez pas comme une envie irrésistible de bâiller ? allez, laissez-vous aller et (re)découvrez le goût et le plaisir du sommeil, avant d'attaquer une nouvelle journée en pleine forme !!

CONTACTS PRESSE :

AUDREY VERNON
Département du Nord
03 59 73 83 44
audrey.vernon@cg59.fr

COLETTE CAZIN
Forum départemental
des Sciences
03 59 73 95 77
colette.cazin@cg59.fr

DOROTHÉE VILLEZ
Alquier Press Office
03 20 20 62 76
d.villez@a-po.fr



LA NUIT, LE FIL ROUGE DE LA SAISON 2014/2015 AU FORUM DÉPARTEMENTAL DES SCIENCES

Après le **Petit forum**, c'est le **Plateau** qui accueillera une toute nouvelle exposition qui plongera le visiteur dans la nature durant la nuit. **NUIT**, conçue par le Muséum National d'Histoire Naturelle de Paris, arrivera au Forum départemental des Sciences dès le 7 avril 2015 pour un an. Que se passe-t-il la nuit, dans le ciel et dans la nature ? C'est à cette question que l'exposition répondra en mobilisant des savoirs scientifiques pluridisciplinaires : astronomie, biologie, éthologie, physiologie, anthropologie, neurologie, ...



LE PETIT + DE LA SAISON :

La séance de **Planétarium Bonsoir Nuit**, destinée aux 3-6 ans, sera exceptionnellement programmée de manière récurrente pendant les vacances scolaires. Elle permet aux jeunes enfants de découvrir le ciel de la nuit dans une ambiance douce et paisible. L'animation montre ce que l'on peut voir parfois dans le ciel pendant que l'on dort : la Lune, les étoiles, la Voie lactée, ... Puis, un échange se construit avec l'animateur(trice) en partant de ce que l'enfant sait, de ce qu'il croit, de ce qu'il ressent à propos de la nuit.

Séance animée d'1 h

Sur réservation
au 03 59 73 96 00

Tarif : 5 €
Tarif réduit : 3 €
Moins de 18 ans : 2 €