

Invitation à la Matinale de la recherche du Drapps Occitanie

Éducation au sommeil : le programme pédagogique Mémé Tonpyj

Le Vendredi 9 Avril 2021, de 10h à 11h30

Le Dispositif Régional d'Appui en Prévention et Promotion de la Santé en Occitanie (DRAPPS), vous invite à participer à la Matinale de la recherche **le Vendredi 9 Avril 2021 de 10h à 11h30**.

Cet événement est **GRATUIT** et **OUVERT** à tous



Le Programme :

La question du sommeil est une problématique récurrente et ce depuis plusieurs années au sein de l'Éducation Nationale. Les professionnels intervenant dans les écoles signalent de manière itérative que les enfants sont en déficit de sommeil et que cela nuit à leur capacité de concentration, d'apprentissage et de maîtrise de soi. Des chercheurs de l'Université de Lyon et médecins spécialistes du sommeil se sont associés à des enseignants et des dessinateurs pour créer un programme pédagogique visant à expliquer le sommeil aux élèves. Avec l'aide de la mascotte Mémé Tonpyj, les intervenants expliquent le sommeil au travers de dessins animés, bandes dessinées, exercices et enquêtes. Le programme aborde quatre thématiques :

- Rythme du sommeil
- Rôle du sommeil
- Besoins en sommeil
- Amis et Ennemis du sommeil

En 2017, un protocole de recherche sur le programme d'éducation au sommeil a été mené auprès de 130 élèves de CE2 de l'Académie de Lyon. Les résultats publiés dans une revue scientifique montrent qu'après avoir suivi le programme Mémé Tonpyj avec leur enseignant.e, les élèves ont augmenté leur temps de sommeil de plus de 30 minutes et ont amélioré la qualité de leur sommeil ainsi que leurs performances d'attention et leur capacité à résister aux distractions.

[Consulter le site du programme](#)

L'intervenante :

Amandine Rey, Neuropsychologue et maîtresse de conférence à l'Université Lyon 1

S'inscrire :

Pour s'inscrire, il vous suffit de remplir le formulaire accessible grâce au bouton suivant :

[S'INSCRIRE À LA MATINALE](#)