

Tous les documents de cette bibliographie sont consultables à La Doc du Forum départemental des Sciences et empruntables dans un lot documentaire par les acteurs éducatifs et socioculturels de la région.

Le sommeil, un besoin vital

DOLTO-TOLITCH CATHERINE, FAURE-POIRÉE COLLINE, SANDERS ALEX : *Dico dodo*. - GALLIMARD JEUNESSE (GIBOULEES), 2003. 18,30 €

Cet album documentaire décline de façon transversale les notions qui concernent le sommeil et son contexte : comment vient la nuit, les activités nocturnes, les signes de fatigue, les conditions favorables pour bien dormir, les rêves, la sieste, le réveil...

D'une nuit à l'autre

- L'alternance jour/nuit

ELZBIETA : *Soleil de jour, Lune de nuit*. - DU ROUERGUE, 2005. 13,20 €

C'est la nuit... Puis le soleil se lève : le coq se met à chanter, et tout au long de la journée, chacun s'active, jusqu'au moment où le soleil se couche. Les petits clowns invitent la lune à faire la fête, tandis que les chats font un concert, jusqu'à ce que chacun retrouve la nuit et plonge dans le sommeil... Une fiction qui illustre le cycle d'une journée, qui va se répéter le lendemain...

MATHUISIEULX SYLVIE DE, MOËNS-GUYOT ISABELLE, SABATHIÉ LAURENT, DAUTREMER RÉBECCA : *Le jour et la nuit, comment ça marche ?* - BELIN (LES QUESTIONS DE JUSTINE), 2005. 6,95 € *épuisé*

Ce documentaire aborde les phénomènes relatifs au jour et à la nuit : le rôle des astres, la rotation de la Terre, les différentes activités...

VAN GENECHTEN GUIDO : *Maxime aime la lune*. – MIJADE (PETIT TRAIN), 2007. 7,95 € *épuisé*

Quand le soleil se couche, le ciel devient sombre, la lune prédomine ainsi que les étoiles : il est l'heure d'aller au lit... Cet album permet de découvrir l'alternance jour/nuit et les activités liées à ces moments.

YACCARINO DAN : *Bonne nuit, monsieur Nuit*. - CIRCONFLEXE, 2011. 12,50 € *épuisé*

Une fiction poétique dans laquelle chaque soir, Monsieur Nuit se promène sur la Terre pour faire son travail quotidien : fermer les fleurs, apaiser les animaux et calmer la mer. Alors, dès qu'on le voit à sa fenêtre, on sait qu'il est l'heure d'aller se coucher. C'est lui qui vient nous fermer les yeux jusqu'au lever du soleil, et lorsqu'on se réveille, on peut lui dire à notre tour : "Bonne nuit, Monsieur Nuit"...

- **Le réveil et ses rituels**

DUPONT-BELRHALL KARINE, ROBIN PASCAL : *Lou, le matin*. - MILAN JEUNESSE (MES ALBUMS MILAN), 2014. 9,90 € *épuisé*

Avant de partir à l'école, Lou observe ses différents rituels du matin : prendre son petit déjeuner, se laver les dents, s'habiller, chasser les monstres sous son lit, habiller le chat, faire des roulades arrière...

LÉVÊQUE ANNE-CLAIRE, FALIÈRE AMÉLIE : *Petit festin du matin*. - DU RICOCHET (LES CANOËS), 2018. 12,50 €

Cet album met en scène un petit garçon qui, au réveil, va faire le plein d'énergie en prenant son petit déjeuner, mettant en avant toute l'importance de ce repas et les aliments indispensables pour le composer...

MAZIERE VERONIQUE : *Bonjour, bonsoir*. - DIDIER JEUNESSE, 2012. 11,90 € *épuisé*

Un album composé de deux parties : en recto, le personnage dort, se réveille et entame sa journée - s'étire, mange, se lave les dents... ; en verso, le personnage rentre chez lui, se fait à manger et reçoit un ami avant de se préparer à aller se coucher...

RAISSON GWENDOLINE, CHARBON ELLA : *Debout, Super !* - ECOLE DES LOISIRS (LOULOU & CIE), 2014. 10,70 €

Petite histoire qui aborde la façon de se réveiller : Super est bien fatigué, et ce matin il a du mal à se lever ! Maman appelle ses différents amis qui vont tenter différentes manières de le réveiller : les fourmis le chatouillent, les singes le gratouillent, les hippopotames, eux, le chahutent... Mais rien ne fonctionne ! A part l'annonce du petit déjeuner...

SANDERS ALEX : *Les habits de Lulu*. - ECOLE DES LOISIRS (LOULOU & CIE), 2019. 11,00 €

Le matin, il faut s'habiller ! Le lapin Lulu montre à ses amis comment enfiler ses vêtements, en se trompant d'abord pour blaguer...

- Du matin au soir : le déroulement d'une journée

GABRIEL CECILE. *Quelle journée ! : devine tout ce que je fais du matin au soir.* - MILA, 2010. 19,95 €

Prendre son petit déjeuner, s'habiller, aller à l'école, partir en récréation, sortir de l'école, dîner... Jusqu'au coucher, les actions d'une journée d'un petit écolier sont mises en images (photographies) dans ce documentaire, en déclinant notamment les différentes activités en classe : réfléchir, prendre la parole, peindre, faire du sport...

GUTMAN ANNE, HALLENSLEBEN GEORG : *La journée de Pénélope.* - GALLIMARD JEUNESSE, 2009. 5,00 €

Tandis que Grand-Père prépare le petit déjeuner des animaux de la ferme, Pénélope dort profondément. A son lever, c'est parti pour la journée : petit déjeuner, déjeuner, sieste, goûter, bain, dîner. A l'heure du coucher, tandis qu'elle ne veut pas aller au lit, sa grand-mère lui livre un secret : c'est en dormant que l'on grandit. Et Pénélope veut devenir grande...

LEBLANC CATHERINE, RICHARD LAURENT : *Au revoir ! Bonjour !* - L'ELAN VERT (ROUDOUDOU), 2012. 10,20 € *épuisé*

Petit album qui aborde le déroulement et les moments forts de la journée d'un tout petit, depuis le réveil jusqu'au coucher en passant par le petit déjeuner, la crèche, le retour des parents, le bain... Chaque activité est marquée par un « bonjour... » et un « au revoir... » qui permet à l'enfant de séquencer chacune d'entre elles, rappelant qu'une journée est constituée d'étapes successives.

Quand vient le soir...**- Les rituels du coucher**

GRAVETT EMILY : *Une fois encore !* - KALEIDOSCOPE, 2012. 15,30 € *épuisé*

Dans cet album, le rituel de l'histoire du soir est mis en perspective de façon amusante. Tandis qu'il est l'heure d'aller au lit pour l'enfant dragon, sa maman lui lit une partie d'un livre. Mais il en réclame encore et encore...

LAVOIE MATHIEU, DUBUC MARIANNE : *Mais papa...* - DE LA MARTINIÈRE JEUNESSE, 2014. 7,50 €

A l'heure du coucher, les enfants de papa singe lui réclament un tas de rituels et les éléments nécessaires pour aller se coucher : apporter leur pyjama, boire un verre d'eau, brancher la veilleuse, mettre un lit dans la chambre, chasser le monstre du placard, faire un bisou...

LE TOUZE ANNE-ISABELLE : *Piiips !* - PASTEL, 2006. 11,70 € *épuisé*

Album qui aborde les rituels du coucher de façon humoristique, grâce à une inversion des rôles parent-enfant... A l'heure d'aller se coucher, les parents de Piiips le sollicitent sans cesse : sa mère lui demande de l'eau, son père a perdu son doudou, lui réclame d'aller aux toilettes...

RATHMAN PEGGY : *Au lit dans 10 minutes.* - ECOLE DES LOISIRS, 2019. 8,50 €

Un album dans lequel le petit garçon est appelé pour aller au lit dans 10 minutes. Minutes précieuses pour finir sa journée et enchaîner tout ce qu'il reste à faire avant d'aller se coucher : mettre son pyjama, se laver les dents, prendre un bain... Mais aussi et surtout, profiter de ce temps pour jouer !

- Les perturbateurs du sommeil

DOUZOU OLIVIER, FORTIER NATALI : *Reviens !* - DU ROUERGUE, 2013. 15,00 €

Dans cet album visuel, composé de photographies représentant des personnages sculptés, les éléments susceptibles de perturber le sommeil de l'enfant (cauchemar, loup, diable, monstre, sorcière, ogre...) sont tour à tour brisés pour libérer l'enfant de ses peurs.

DUBOIS CLAUDE K., PÉLAGIE : *Quel bruit !* - ECOLE DES LOISIRS (PASTEL), 2014. 12,50 €

L'oiseau Télió vient d'emménager en ville. Après avoir rangé sa nouvelle maison, il prend son doudou pour faire la sieste... Mais un tas de bruits viennent l'empêcher de s'endormir : le sèche-cheveux, des casseroles, l'aspirateur..., forment un joyeux tintamarre...

ROUX JULIEN : *La nuit dans mon lit.* - LES FOURMIS ROUGES, 2013. 13,80 €

Il est parfois difficile de s'endormir, tant le phénomène de la nuit est propice à un imaginaire effrayant. Le moindre bruit peut être interprété : est-ce une araignée qui avance sur le plancher ? Un monstre, un hibou, un voleur ou bien encore un fantôme ? Dans cet album, la réponse se fait au réveil, le lendemain, dans la bouche d'un papa qui conclut que "ce qui effraie n'existe nulle part ailleurs que dans les yeux de celui qui a peur".

YARLETT EMMA : *L'enfant qui avait peur du noir : Découvre mon remède infallible contre la peur du noir !* - CIRCONFLEXE, 2014. 13,00 € *épuisé*

Hugo a peur de tout. Mais ce dont il a peur par-dessus tout, c'est du noir ! Chaque soir apporte son lot d'angoisses liées à la nuit et au coucher. Mais tandis qu'un soir il se plaint de l'obscurité et de bruits terrifiants, la nuit noire descend à sa rencontre sous forme de monstre, et va l'emmener visiter chaque recoin sombre...

- Ou les facilitateurs...

DOLTO-TOLITCH CATHERINE, FAURE-POIRÉE COLLINE, ROBIN : *La nuit le noir*. - GALLIMARD JEUNESSE GIBOULÉES (MINE DE RIEN), 2019. 6,50 €

A la tombée de la nuit, l'aspect des choses se transforme, la peur du noir peut être difficile à vivre pour l'enfant. Dans cet album documentaire, ce qui peut rassurer l'enfant est mis en perspective, tout en rappelant quels sont les "amis de la nuit"...

GEISERT ARTHUR : *Le petit cochon qui n'arrivait pas à s'endormir dans le noir*. - AUTREMENT JEUNESSE, 2007. 18,00 € *épuisé*

Un jeune cochon n'arrive pas à s'endormir dans le noir : ses parents veulent qu'il éteigne la lumière à 20h, chaque soir, heure à laquelle il ne dort pas encore ! Il lui faut trouver une alternative. Aussi invente-t-il un ingénieux stratagème : un circuit composé de mécanismes qui fera fonctionner la lumière dans sa chambre le temps de s'endormir, à l'insu de ses parents...

SWANSON SUSAN MARIE, KROMMES BETH : *La maison dans la nuit*. - LE GENÉVRIER (CALDECOTT), 2011. 14,00 €

Un album poétique dans lequel transparaissent des éléments réconfortants et apaisants de la vie nocturne : la clé d'une porte, un lit, un livre, un chant d'oiseau, la lune...

- A la recherche du sommeil...

CAPOBIANCO AURÉLIE, XU HUALING : *Le sommeil esquimau : quand dormir devient toute une histoire...* - LE BUVEUR D'ENCRE, 2010. 12,50 €

Mya, une enfant esquimau, peine parfois à s'endormir. Les yeux grands ouverts, elle s'effraie et s'agite au son de l'horloge qui tourne. Elle cherche alors à se réfugier quelque part, et y parvient grâce à son imagination. Dans des endroits tellement doux que désormais, il est bon de voir la nuit approcher...

DUBÉ PIERRETTE, GODBOUT GENEVIEVE : *Où s'est caché le sommeil ?* - LES 400 COUPS, 2012. 9,00 €

Une famille d'ours noirs hiberne dans une sombre caverne. L'un des oursons s'est réveillé, mais ne parvient pas à se rendormir. Il décide de partir à la recherche du sommeil. Mais celui-ci ne se cache pas où il le cherche...

FÉRET-FLEURY CHRISTINE, GOUST MAYALEN : *Je ne trouve pas le sommeil*. - PÈRE CASTOR-FLAMMARION (LES P'TITS ALBUMS DU PÈRE CASTOR), 2009. 5,50 €

Un album qui met en perspective la quête du sommeil. Un matin, une maman, fatiguée, se plaint qu'elle n'est pas parvenue à trouver le sommeil durant la nuit précédente.

Le lendemain, sa petite fille décide de se mettre alors en quête du sommeil pour le lui ramener...

- ... **Pour éviter la fatigue**

ALLEN JONATHAN : *Je n'ai pas sommeil !* - GRÜND, 2014. 6,50 €

L'histoire de Bébé Hibou qui, comme tous les hiboux, a veillé toute la nuit. Quand vient le jour, il est temps d'aller dormir... Mais il déclare qu'il n'a pas sommeil ! Pourtant, ses yeux cernés, ses bâillements et surtout, son comportement grognon révèlent bien sa fatigue...

GALÉ AMÉLIE, TOW JACK : *Ululo : le petit loup qui ne veut pas faire dodo.* - OFFICINA LIBRARIA, 2012. 14,00 €

Le loup Ululo ne parvient pas à s'endormir le soir. Mais le lendemain, la fatigue le tarade tout au long de la journée, au point qu'il n'écoute rien à l'école et ne parvient plus à jouer avec les autres...

- **La nuit, la vie continue...**

DELAUNOIS ANGÈLE, THISDALE FRANCOIS : *Bonne nuit, beaux rêves.* - DE L'ISATIS (OMBILIC), 2008. 13,40 € *épuisé*

Un album documentaire comportant de nombreuses notions physiologiques liées au sommeil sont expliquées de façon concise et claire : besoin de récupération du corps, fabrication d'hormones de croissance durant le sommeil, renouvellement des cellules, horloge biologique interne, corps au repos, rôle du sommeil dans la mémorisation, rêves et les cauchemars, peur de la nuit, énurésie, signes de fatigue, éléments perturbateurs...

DELAUTRE ANTOINE, NEVEU PAULINE : *Le sommeil et les rêves.* - ZOOM ÉDITIONS (ATOMES CROCHUS), 2006. 7,00 € *épuisé*

Ce documentaire présente le sommeil à l'aide de l'histoire de Oscar et Zoé : ils rendent visite à leur ami l'orang-outan, mais celui-ci est endormi. Après avoir eu toutes les peines du monde à le réveiller, celui-ci leur explique les différentes phases du sommeil puis divers aspects tels que : les animaux et les rêves ; l'horloge biologique ; les troubles du sommeil...

ECKHOUT EMMANUELLE : *Nuit.* - ECOLE DES LOISIRS (PASTEL), 2014. 10,20 €

Album de fiction, dans lequel l'enfant dort dans son lit pendant que des animaux s'activent : chauves-souris, renard, crapaud, souris...

GRAVIER-BADREDDINE DELPHINE, FUHR UTE, SAUTAI RAOUL : *Que se passe-t-il la nuit ?* - GALLIMARD JEUNESSE (MES PREMIERES DECOUVERTES), 2010.

La DOC : Centre de ressources et de documentation du Forum départemental des Sciences

1 place de l'Hôtel de Ville 59650 Villeneuve d'Ascq • Réalisation : décembre 2014 - Mise à jour : septembre 2020

téléphone 03-59-73-95-59 • e-mail : ladoc-forumdessciences@lenord.fr



11,90 €

Ce documentaire, sous forme d'album permet à l'enfant de découvrir la nuit sous plusieurs angles : ce qui se passe dans le ciel (étoiles, lunes, planètes, aurores boréales), les animaux nocturnes (chouette, chauve-souris, papillon de nuit, hérisson...), la ville dans la nuit et ses différentes activités, notamment les métiers de la nuit.

LEDU STÉPHANIE, BARBORINI ROBERT : *La nuit*. - MILAN (MES P'TITS DOCS), 2007. 7,60 €

Cet album documentaire permet aux enfants de découvrir le contexte de la nuit tandis qu'ils dorment : ses mécanismes, la perception de la nuit aux temps jadis, les activités nocturnes (transports, métiers...), la nature et la nuit (faune et flore), les endroits où la lumière ne parvient jamais, le ciel de nuit, la nuit polaire, le rôle du sommeil...

Ici et ailleurs dans le monde...

ALBAUT CORINNE, ARNO : *Les nuits du monde*. - CASTERMAN, 2004. 14,75 €

Cet album évoque des activités et scènes de vie quotidienne dans différents continents (Afrique, Europe, Asie...). Le jour, chacun vaque à ses activités : marche dans le désert, tressage de paniers de jonc, jeux en traîneau... La nuit, chacun dort à sa manière : sur un tapis de laine ou une peau de bique, dans un hamac, sur un futon...

POUSSIER AUDREY : *Au lit tout le monde !* - ECOLE DES LOISIRS (LOULOU & CIE), 2020. 11,50 €

Avant de se coucher à tour de rôle, différents animaux viennent se coucher avec un objet pour dormir : bouilloire, casse-croûte, traversin, caisse à outils...

SERRES ALAIN, GUEYFIER JUDITH : *La sieste*. - RUE DU MONDE, 2013. 15,50 €

En bandoulière, sur un matelas ou une natte, sur la plage, sur un âne ou dans une poussette... Autant de manières de faire la sieste sont illustrées dans cet album aux couleurs des quatre coins du monde, et commentées de façon poétique.

YABUUCHI MASAYUKI : *Au dodo !* - ECOLE DES LOISIRS (ARCHIMÈDE), 1994. 10,60 €

Les positions du sommeil sont différentes pour tous, y compris chez les animaux. Cet album l'illustre : sur chaque double page, un animal est représenté en mode éveillé, puis endormi. Tandis que l'un dort la tête en bas, l'autre dort sur une patte...