

# Mon dodo

**Jusqu'au 20 novembre 22 • Petit forum**

Nous passons plus d'un tiers de notre vie à dormir. Il existe une grande diversité de dormeurs. Le sommeil est reconnu comme étant vital au même titre que respirer, boire, manger... S'il contribue au développement de l'enfant, la société peine pourtant à valoriser, à reconnaître ce besoin vital qui lui permet d'être en pleine forme pour interagir avec le monde qui l'entoure.

Cette exposition interactive de 100 m<sup>2</sup>, les enfants sont amenés à expérimenter, à faire, refaire, à réfléchir et à se questionner pour comprendre et réutiliser les découvertes sensorimotrices dans leur propre vie.



*L'objectif général de l'exposition « Mon dodo » est d'inviter les petits curieux à un voyage de jour comme de nuit pour découvrir comment et en quoi le sommeil est un besoin vital.*

# Pour atteindre cet objectif, l'enfant parcourt 7 espaces

L'ensemble de panneaux d'introduction et de conclusion permet d'introduire et de conclure la visite de l'exposition en mettant en avant que les êtres humains et l'ensemble du règne animal dorment : tous en ont besoin

- **Le panneau introductif : Que font-ils ? Pour quelles raisons dormons-nous ?** amène l'enfant à découvrir l'aspect naturel du sommeil dans le monde animal (l'espèce humaine faisant partie du monde animal) : tout le monde dort ! « Si les animaux dorment, si les humains dorment et si moi je dors, cela doit être forcément important ! ».
- **Le panneau conclusion : Ont-ils bien dormi ? À quoi le vois-tu ?** permet de terminer sur le cycle jour-nuit. Il insiste sur l'impact des activités de la journée sur le sommeil pendant la nuit et réciproquement. Il appuie le propos sur le sommeil réparateur. Il permet de connaître et reconnaître le sommeil comme une fonction essentielle, vitale.
- **Comment sais-tu que tu as sommeil ? À quel moment de la journée as-tu sommeil ?** Les enfants observent qu'il existe différents signes de fatigue comme bailler, se frotter les yeux, s'étirer ou s'énerver. L'enfant est amené à reconnaître les signes du sommeil et à savoir les positionner pendant une journée. Est-ce au réveil, lors du repas du midi, quand il dessine, fait du vélo, quand il prend son bain, le soir... ?
- **Comment dors-tu ?** Chacun a sa manière de dormir. En tentant de reprendre 7 positions de « couchage », l'enfant peut s'exprimer librement sur les positions et les supports qu'il trouve confortables, ceux qu'il aime et ceux qu'il n'aime pas. L'enfant pourra aussi découvrir des photos, qui mettent en avant que le sommeil est aussi une affaire d'habitudes familiales (co-dodo, seul,...), de société (hamacs, natte,...), nous ne dormons pas tous de la même façon dans le monde.
- **Chuuuut...l'enfant dort ! Que se passe-t-il pendant le sommeil ?** Le but ici est d'amener les enfants à se rendre compte que rien ne s'arrête pendant leur nuit de sommeil. Leur corps, leur cerveau mais aussi le monde qui les entoure, s'anime, s'active. C'est à l'intérieur d'un module clos, dans la pénombre, qui reproduit ainsi l'univers de la nuit, qu'est diffusée une courte animation représentant un enfant endormi.
- **Bonne nuit, dors bien...** Les tout-petits vont s'amuser à découvrir quels peuvent être les éléments favorables et défavorables à un bon endormissement et à une bonne nuit. Autour d'une table interactive, ils aident un personnage 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,...).
- **Comment t'endors-tu ? Comment te réveilles-tu ?** Dans ce module dédié à la lecture, les enfants sont invités à s'allonger sur de grands oreillers pour découvrir au travers d'ouvrages le cycle du sommeil, l'importance des rituels du coucher et du lever et les habitudes culturelles en France et ailleurs.





## L'exposition invite l'enfant à :

- Exprimer son ressenti.
- Vivre une émotion.
- Vivre des expériences seul-e ou à plusieurs.
- Vivre des expériences intergénérationnelles.
- Réfléchir.
- S'exprimer.
- Explorer un livre, seul-e, entre pairs ou avec un adulte.
- S'exprimer sur ce qu'il retient de son expérience de visite.

Cette exposition accueille les enfants âgés de **2 à 7 ans** et leurs accompagnants. Elle est animée par nos médiateurs pour aider à aller plus loin dans l'observation et la verbalisation.

**#energiescollectives**  
**#fdds #mondodo**

### CONTACTS PRESSE

**MARYSE DELFOSSE**  
Forum départemental des Sciences  
[maryse.delfosse@lenord.fr](mailto:maryse.delfosse@lenord.fr)  
03 59 73 95 72

**AUDREY VERNON**  
Département du Nord  
[audrey.vernon@lenord.fr](mailto:audrey.vernon@lenord.fr)  
03 59 73 83 44

**VANESSA RAVENAU**  
Agence Observatoire  
[vanessa@observatoire.fr](mailto:vanessa@observatoire.fr)  
07 82 46 31 19

### CRÉDITS PHOTOS

Visuel d'expo © Graphéine, photos  
© C. Bonamis – Département du Nord

Pour nous découvrir rendez-sur  
[forumdepartementaldessciences.fr](http://forumdepartementaldessciences.fr)  
Suivez-nous et réagissez sur



**Nord info** Tout l'agenda culturel  
sur [info.lenord.fr](http://info.lenord.fr)

### PARTENAIRES



**forum des Sciences**  
Centre François Mitterrand

**Nord**  
Le Département est là —