

Graine d'elfe

pour comprendre, grandir et s'amuser

www.elfe-france.fr

EN 2022, ELFE
NOUS PROPOSE UNE
GRANDE ENQUÊTE
AVEC LA VISITE
D'UN ENQUÊTEUR
À DOMICILE !

ÇA ALORS, UN
ENQUÊTEUR QUI SE
DÉPLACE POUR
M'INTERROGER !

OUI ET PAS
SEULEMENT !
IL Y AURA AUSSI
DES ACTIVITÉS À
RÉALISER

EN AVANT POUR
L'AVENTURE !



L'ENQUÊTE à 10 ans et demi

Depuis 10 ans, grâce à toi et des milliers d'autres enfants qui participent à l'étude Elfe, les chercheurs comprennent mieux comment les enfants vivent et grandissent en France. En 2022, à 10 ou 11 ans, tu as beaucoup grandi, quitté la petite enfance et tu es maintenant capable de nous apporter ton témoignage. Ainsi, cette année, Elfe te propose de devenir l'acteur ou l'actrice clef de la prochaine enquête qui comprend la venue d'un enquêteur à ton domicile si tu habites en France métropolitaine. Cette visite à domicile se déroulera en 3 étapes. Bien évidemment, aucune des étapes n'est obligatoire et tu es libre de participer ou non ! Découvre ces 3 grandes étapes.

ÉTAPE 1 : Questions et « jeux »



Dans un premier temps, l'enquêteur te proposera de répondre à différentes questions sur une tablette. Ces questions portent sur ta vie à l'école, à la maison, mais aussi sur ce que tu penses du monde dans lequel on vit. Ton avis est important pour nous ! Toujours sur la tablette, tu réaliseras ensuite des « jeux » pour reconnaître des lieux, des objets ou trouver la pièce manquante d'un puzzle.

ÉTAPE 2 : Les mesures et les activités sportives



Ensuite, quelques activités sportives te seront proposées comme lancer une balle ou sauter. Nous mesurerons aussi ton poids, ta taille et ta pression artérielle. Chez certains enfants, nous évaluerons la masse musculaire et pour d'autres enfants, la puissance de leur souffle.

ÉTAPE 3 : Les recueils biologiques



À la maison, nous te proposerons de recueillir un peu de salive, de l'urine et une petite mèche de tes cheveux. L'analyse de ta salive permettra aux chercheurs de savoir si ton corps s'est bien reposé pendant ton sommeil ! Grâce à la mèche de cheveux et à ton urine, les chercheurs pourront observer si certaines pollutions sont présentes dans ton environnement. Si tu es d'accord, tes parents te proposeront de t'accompagner pour faire une prise de sang dans un laboratoire de biologie médicale. Grâce à un patch anesthésiant, tu ne sentiras presque pas la piqûre.



L'ENQUÊTE en CM1



Depuis que tu es né(e), nous avons effectué plusieurs enquêtes à l'école, quand tu étais en maternelle, en CP et récemment en CM1. À l'automne 2020, accompagné(e) par ton enseignant(e), tu as réalisé des exercices en français, en mathématiques et répondu à quelques questions sur ta vie à l'école. Ces enquêtes nous aident à comprendre ce qu'apprennent les enfants du même âge que toi, comment ils se sentent à l'école, quel a été l'impact du confinement lié au Covid-19 sur les apprentissages des enfants...

Les enfants ont-ils le sentiment d'apprendre beaucoup à l'école ?



• 70 % des enfants soit 7 enfants sur 10 considèrent qu'ils apprennent beaucoup de choses à l'école !

Comment se sentent les enfants à l'école ?

• Près d'un enfant sur 2 est « très content d'aller à l'école ».



• 1 enfant sur 10 confie cependant « ne pas du tout être content d'aller à l'école ».



• Les filles semblent mieux vivre la scolarité que les garçons, puisque 15 % des garçons ne sont pas du tout contents d'aller à l'école contre seulement 7 % des filles.

Selon les enseignant(e)s, quel impact a eu le premier confinement sur les apprentissages des enfants ?

• Seulement 1 enseignant(e) sur 10 a évoqué une baisse du niveau moyen de la classe par rapport aux années précédentes.



• Cependant, près de 7 enseignant(e)s sur 10 ont signalé la présence d'enfants mis en difficulté pendant le confinement.



• À la rentrée en CM1, 3 enseignant(e)s sur 4 ont fait retravailler les enfants sur le programme scolaire de l'année précédente.





LE SOMMEIL



Mathis, 10 ans, interviewe Sabine Plancoulaine, une chercheuse Elfe qui étudie le sommeil des enfants.



Pourquoi t'intéresses-tu au sommeil ?

Le sommeil est vital pour le corps humain tout comme manger ou boire. Il est nécessaire pour grandir, pour récupérer après une activité physique ou mentale et pour apprendre. Nous passons près d'un tiers de notre vie à dormir. C'est-à-dire qu'une personne qui vit jusqu'à 100 ans aura dormi environ 33 ans !

Que souhaitez-tu savoir sur le sommeil des enfants ?

Je veux comprendre d'où viennent les problèmes de sommeil des enfants, comme les difficultés à s'endormir ou les réveils la nuit que peuvent connaître les bébés ou les enfants, afin de trouver des solutions. L'objectif est de donner des conseils pour améliorer le sommeil, qui est fondamental pour avoir une bonne santé. J'étudie aussi les répercussions des troubles du sommeil sur la santé, l'humeur ou encore l'activité des enfants sur le long terme.

Comment peux-tu savoir cela ?

Depuis la naissance des enfants Elfe, nous posons régulièrement des questions aux parents sur la qualité et la durée de sommeil des enfants. De plus, certains enfants ont porté à 3 ans et demi un compteur de mouvements pendant plusieurs jours afin de mesurer leur activité physique et leur sommeil. Grâce à cet appareil, nous avons pu observer le temps qu'il faut à l'enfant pour s'endormir.

À 10 ou 11 ans, quelle est la durée idéale de sommeil ?

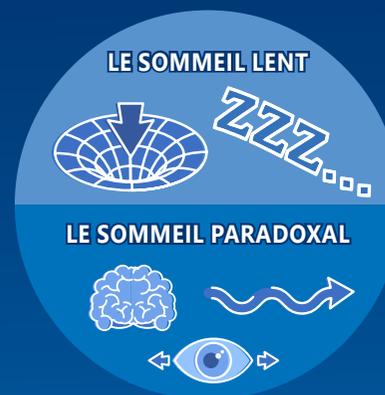
Selon les experts du sommeil, à cet âge-là, il est recommandé de dormir entre 9 et 11 heures par jour.

Le savais-tu ? Les étoiles de mer, les insectes, les vers de terre, et même les méduses dorment. Le sommeil est une fonction qui existe chez presque toutes les espèces vivantes !

Qu'est-ce qu'un cycle de sommeil ?

Un cycle de sommeil est composé de deux phases : une phase de sommeil lent et une phase de sommeil paradoxal. Lors d'une nuit complète, un enfant de 10 ans connaît entre 6 et 8 cycles de sommeil, un adulte entre 3 et 5.

Découvre les 2 phases de sommeil et leurs caractéristiques



Le sommeil lent : quand on s'endort, on entre dans une phase de sommeil lent : le cerveau, la respiration et l'activité cardiaque ralentissent. Les yeux ne bougent pas. Pendant cette phase de sommeil, le corps fabrique l'hormone de croissance, on récupère de sa journée et on mémorise.

Le sommeil paradoxal : pendant cette phase, l'activité cardiaque et pulmonaire est rapide et irrégulière. Les yeux bougent sous les paupières et le cerveau fonctionne comme lorsque l'on est éveillé. La majorité des rêves se passent pendant cette phase du sommeil.



