



Centre de la petite enfance Tour à Tour

POLITIQUE DU SOMMEIL

Document approuvé par le conseil d'administration

Table des matières

Introduction.....	3
L'importance et les biens faits de la sieste	3
Préparation à la sieste (2ans à 5 ans).....	4
À la pouponnière.....	4
Période de repos ou sommeil	4
Effets néfastes sur le réveil des enfants.....	5
Conclusion	5
Références.....	5
ANNEXE I	6
Le train du sommeil.....	6

Introduction

Étant convaincu que le sommeil est aussi important que les autres sphères du développement, le CPE Tour à Tour a pris la décision de se doter d'une politique du sommeil.

Le sommeil fait partie intégrante du développement physique et moteur et en sous-catégories, il fait partie des saines habitudes de vie, comme la santé physique et l'alimentation. Il est nécessaire pour la maturation du système nerveux des tout petits et est aussi un complément au sommeil nocturne. Notons également que c'est pendant le sommeil profond que les hormones de croissance sont sécrétées.

Le CPE est un milieu très stimulant et bruyant où l'on pense que les enfants doivent avoir un moment dans la journée pour se relaxer et bien se reposer.

Durée approximative de la sieste pendant la petite enfance

Âge (approximation)	Sieste
De 3 à 6 mois	3 ou 4 par jour
De 6 à 18 mois	2 par jour (environ 3,5 h)
De 18 mois jusqu'à 3 ou 4 ans	1 par jour (environ 2,5 h)
De 4 à 6 ans	Période de repos ou sieste selon les besoins des enfants

L'importance et les bienfaits de la sieste

Le moment de la sieste est aussi important que tous les autres moments de vie au CPE, si la réponse au besoin de sommeil des enfants est respectée alors ils seront plus en mesure d'explorer, de découvrir, de créer et de rentrer en relation positive avec les autres enfants. À l'inverse, le manque de sommeil pourrait nuire à la santé mentale et physique de l'enfant.

Un enfant qui dort suffisamment :

- Renforce les apprentissages acquis dans la journée,
- Gère plus facilement ses émotions,
- Se concentre davantage et plus longtemps,
- Renforce son système immunitaire,
- Se développe mieux sur le plan physique,
- Raisonne et est plus alerte.

Un enfant qui ne dort pas suffisamment :

- À de la difficulté à gérer ses émotions,
- À un comportement plus hyperactif,
- À de la difficulté à rester attentif et concentré,
- À tendance à manger moins bien et à perdre du poids,

Préparation à la sieste (2 ans à 5 ans)

La routine à la sieste est très importante au CPE Tour à Tour. Cette routine permet de créer un climat de confiance et de sécurité pour les enfants.

À l'heure du temps calme, les enfants sont invités à rejoindre leur matelas pour y jouer avec des jeux calmes ou bien y lire un livre. Le local est organisé de façon sécuritaire (matériel rangé, matelas disposés pour avoir une aire de circulation dégagée). L'attitude de l'éducatrice est douce, calme et détendue. Après l'histoire, les enfants sont invités à s'allonger sur leurs matelas, si certains enfants ne dorment pas, on leur demande de respecter les autres qui ont besoin de sommeil. L'éducatrice peut accompagner l'enfant qui le souhaite dans le processus d'endormissement, mais n'est pas tenue d'endormir les enfants, elle favorisera ainsi les enfants à être autonome dans ce processus. L'enfant peut posséder un objet transitionnel qui l'aidera à se relaxer.

« Les études ne soutiennent pas l'hypothèse selon laquelle le fait de faire une sieste le jour en service de garde éducatif empêche l'enfant de s'endormir le soir à la maison. Selon l'Étude longitudinale sur le développement des enfants du Québec, une grande majorité des enfants qui présentent de la difficulté à s'endormir le soir ou qui se réveillent fréquemment la nuit n'ont pas développé d'autonomie par rapport à leur sommeil, ils n'ont pas appris à "s'autoapaiser". Au service de garde éducatif, les parents peuvent apporter une information précieuse sur ce qui aide l'enfant à revenir au calme, ce qui peut l'aider à s'endormir pour la sieste. »

MINISTÈRE DE LA FAMILLE ET DES AÎNÉS. Accueillir la petite enfance, le programme éducatif des services de garde du Québec.

À la pouponnière

La routine est la même, sauf que nous allons suivre le rythme de l'enfant et observer les signes d'endormissement (frottement des yeux du nez et des oreilles, bâillements, paupières lourdes). Une sieste sera aussi proposée au besoin.

Période de repos ou sommeil

Le temps de sieste avec ou sans sommeil débute entre 12 h 45 et 13 h 15 selon le groupe d'âge, à la pouponnière cela peut varier beaucoup plus, car nous respectons le rythme de chaque enfant. Durant ce moment, les rideaux sont fermés et les enfants sont incités à rester calmes sur leur matelas afin de ne pas déranger les autres enfants. Vers 14 h 15, l'enfant qui ne dort pas peut aller prendre un livre ou un jeu calme et rester sur son matelas afin de permettre à ceux qui en

ont le plus besoin de continuer leur repos. Vers 15 h, tranquillement on ouvre les rideaux pour que doucement les autres se réveillent dans le calme. On demande aux enfants de ranger leur matelas, leurs toutous et leurs couvertures. Par la suite, la routine de fin de la journée peut commencer.

Effets néfastes sur le réveil des enfants

Au CPE Tour à Tour, nous pensons que le réveil doit se faire, autant que possible, de façon naturelle. Réveiller un enfant qui dort pendant son sommeil profond peut être néfaste pour son corps et son système nerveux, c'est pourquoi il est recommandé de laisser l'enfant se réveiller par lui-même, à son rythme.

Les études démontrent que priver un enfant de sommeil, quand il en a besoin, est nuisible à sa santé. En revanche, l'obliger à faire la sieste, lorsqu'elle n'est plus nécessaire, peut l'amener à développer une aversion pour le sommeil, pourtant essentiel pour lui.

Exceptionnellement, l'éducatrice pourra réveiller un enfant qui doit quitter plus tôt qu'à l'habitude.

Conclusion

Le sommeil doit faire l'objet d'échange entre les parents et le personnel éducateur. On doit collaborer pour aider à répondre au besoin de chaque enfant, si l'enfant éprouve de la difficulté au niveau de son sommeil, c'est ensemble que nous devons trouver des solutions.

Le moment du sommeil est aussi important que tous les autres moments de la journée, il fait partie intégrante de notre plateforme pédagogique ainsi que du programme éducatif. C'est aussi de transmettre aux enfants l'importance des bienfaits du sommeil, repos ou bien relaxation.

Références

- *Programme éducatif du MFA, accueillir la petite enfance, 2019*
- *Naître et grandir*
- *Josée Lespérance, Enseignante et professionnelle de la petite enfance*

ANNEXE I

Le train du sommeil

