

# Politique de sieste

Volet installation

CPE LE PETIT MONDE DE CALIMERO



## Table des matières

Objectif .....	3
Principes directeurs.....	3
Rôles des parties.....	3
Importance de la sieste pour le développement de l'enfant.....	4
La préparation à la sieste .....	5
Déroulement de la sieste .....	7
La santé, le confort et la sécurité de l'enfant en contexte de sieste .....	9
La collaboration parent-éducateur .....	10
<b>Confirmation de lecture .....</b>	<b>12</b>

## Objectif

L'objectif de la présente politique est d'assurer une cohérence et offrir un cadre de référence aux parents, de respecter les besoins de repos des enfants et de guider le personnel éducateur. Elle permet également de simplifier la collaboration entre le personnel éducateur et les parents.

## Principes directeurs

La période de repos constitue un moment incontournable dans la journée de tous les enfants. Les bienfaits de la sieste pour l'enfant sont nombreux et tous les spécialistes de l'enfance et du sommeil s'entendent sur son importance pour la santé globale et le développement.

Toujours soucieux de répondre le mieux possible aux besoins de l'enfant, le CPE considère que sur le plan de la période de repos et de sieste, il existe trois réalités distinctes liées à l'âge de l'enfant.

En effet, il existe trois groupes d'enfants ayant des besoins de repos différents :

- ↳ Les poupons (approximativement 0 à 18 mois);
- ↳ Les enfants (approximativement 18 à 47 mois);
- ↳ Les enfants (approximativement 48 à 60 mois).

Afin de simplifier la lecture de la politique, le mot « sieste » est employé dans son sens le plus général, puisque la sieste désigne : « Repos, petit somme, pris après le repas du midi » (Larousse). En effet, étant donné que certains enfants dorment pendant cette période et que d'autres ne trouveront pas le sommeil et ne feront que relaxer, nous considérons que le terme « sieste » intègre tous ces termes : repos, sommeil, détente, relaxation.

## Rôles des parties

- ↳ Conseil d'administration : Lire et approuver la politique ;
- ↳ Comité de gestion: Rédiger et mettre à jour au 5 ans la politique et assurer son application ;
- ↳ Agente de soutien pédagogique: Accompagner et soutenir les éducatrices dans la compréhension et l'application de la présente politique ;

- ↳ Éducatrice : Instaure une routine et favorise un climat propice à l'endormissement, être attentive aux signes de fatigue chez les enfants pour s'assurer du bon déroulement de la sieste et du repos de chacun des enfants en fonction de leurs besoins et de la politique ;
- ↳ Parent : Collaborer avec l'éducatrice dans le but de favoriser le bon déroulement de la sieste pour son enfant.

## Importance de la sieste pour le développement de l'enfant

Selon les pédiatres et les spécialistes du sommeil, la sieste constitue un complément pratiquement indispensable au sommeil de nuit. Ce moment de détente bénéfique permet à l'enfant d'effectuer une coupure dans les activités de la journée et lui procure plusieurs bienfaits essentiels pour sa santé et son développement ;

### **Sur le plan physiologique, il y aura, entre autres ;**

- ↳ La sécrétion de l'hormone de croissance ;
- ↳ L'élimination des déchets ;
- ↳ Le renforcement de son ossature ;
- ↳ La cicatrisation des plaies ;
- ↳ Et surtout la réponse de l'activation immunitaire.

### **Sur le plan intellectuel aura lieu, entre autres :**

- ↳ Le traitement de l'information et la mémorisation ;
- ↳ La maturation du système nerveux central ;
- ↳ L'apprentissage de nouvelles matières ;
- ↳ L'adaptation émotionnelle, etc. » (Langevin 2009).

Il est à noter qu'on ne peut pas obliger un enfant à dormir, mais il est primordial qu'il fasse sa période de repos. Il y a des conséquences à priver un enfant de sa période de repos. S'il accumule une dette du sommeil, certaines manifestations apparaîtront comme :

- ↳ Hyperexcitabilité ;

- ↳ Irritabilité ;
- ↳ Colères ;
- ↳ Intolérance à la frustration ;
- ↳ Intolérance au changement ;
- ↳ Pleurs ;
- ↳ Humeur changeante...

On peut parfois associer une longue sieste aux problèmes d'endormissement vécus le soir. Selon les spécialistes, les enfants de 18 mois à 5 ans ont besoin de 12 à 14 heures de sommeil par jour, réparties entre la nuit et une sieste dans l'après-midi. Cette dernière leur permet de refaire le plein d'énergie et de retrouver leur bonne humeur et leur concentration pour participer aux activités de l'après-midi.

De plus, le mythe voulant qu'un enfant privé de sieste dorme mieux le soir venu est faux. Selon la Société canadienne de pédiatrie, l'excès de fatigue peut retarder l'endormissement le soir et ainsi augmenter la carence en sommeil de l'enfant.

Aussi, il est prouvé qu'en demandant à l'enfant de combattre ses symptômes de fatigue, on lui inflige un stress important qui le rend irritable et le conditionne à lutter, à s'opposer au sommeil, de jour comme de nuit.

Pour toutes ces raisons et dans le seul but de favoriser le bien-être de l'enfant, la sieste fait partie intégrante de la journée des enfants à la garderie. **Les parents ne peuvent donc pas exiger que leur enfant ne fasse pas de sieste ou ne participe pas à la période de repos.** De plus, aucun enfant ne sera réveillé, même à la demande des parents, avant la fin d'un cycle de 70 à 90 minutes de la sieste.

Si un enfant présente un besoin particulier en lien avec le sommeil, il sera référé à l'agente de soutien pédagogique. Une évaluation de la situation sera faite par celle-ci et l'éducatrice en collaboration avec les parents, pour mettre en place les interventions nécessaires afin de faciliter ce moment.

## La préparation à la sieste

Avant même de commencer à préparer les enfants et le local pour la période de sieste, celui-ci doit avoir été nettoyé convenablement après la période du dîner. L'éducatrice doit s'assurer d'avoir une attitude positive envers le sommeil. Elle s'assure également que toute source de stimulation sensorielle est diminuée.

La période qui précède le coucher est réservée à des activités calmes, aux gestes réconfortants, à l'écoute de musique douce, etc. **Elle doit proscrire toute exposition aux écrans.** Une fois que le climat propice au sommeil est installé, l'éducatrice verra à entamer peu à peu les différentes étapes constituant la routine du coucher. Celle-ci « marque la transition de l'éveil au sommeil et devient pour l'enfant une source de sécurité et de réconfort. » (Langevin, 2009, p.44). En plus de cette sécurité apportée par la répétition des mêmes gestes qui jour après jour deviennent prévisibles pour l'enfant, le rituel prédispose au sommeil par conditionnement. En effet, l'enfant est « conditionné » à s'endormir après la suite des étapes qui constituent le rituel du coucher. Ce dernier est donc un facteur important dans la recherche du sommeil, tant à la garderie qu'à la maison.

Voici quelques exemples d'éléments faisant partie de la routine avant la sieste au CPE:

- ↪ Aller à la toilette;
- ↪ Se laver les mains;
- ↪ Écouter de la musique douce, lecture d'une histoire...;
- ↪ Installer les matelas;
- ↪ Jeux calmes
- ↪ Prendre son objet transitionnel (au besoin);

Une fois la routine terminée, les enfants s'étendent calmement sur leur matelas. L'éducatrice n'est pas tenue d'endormir les enfants mais plutôt d'offrir une qualité de présence (sensibilité, attention, chaleur, respect, disponibilité). Son rôle est d'observer, d'accompagner et de reconnaître les besoins de chacun, et ainsi, de favoriser, graduellement, le développement de l'autonomie dans le processus d'endormissement et la création de bonnes habitudes de sommeil chez l'enfant. En effet, les habitudes adoptées par l'enfant pour s'endormir lui deviennent vite indispensables et le forcent à retrouver exactement les mêmes conditions pour pouvoir se rendormir lorsqu'il se réveille au milieu de la nuit ou de la sieste. Aussi, il est préférable de développer l'autonomie de l'enfant dans le sommeil, tout en lui procurant affection et sécurité avant la sieste, lors de la routine.

Les petites habitudes personnelles des enfants seront respectées au début de la sieste c'est-à-dire, se bercer, se balancer en rythme, se tortiller une mèche de cheveux, jouer avec ses mains, se blottir contre son toutou ou doudou, etc., pourvu que ce soit sécuritaire, hygiénique et non dérangeant pour les autres enfants. Au besoin, certaines habitudes seront travaillées dans le cadre d'une collaboration parent-éducatrice.

Lié à l'angoisse de séparation, l'objet transitionnel sert chez certains enfants à combler l'absence de la figure d'attachement et contribue au sentiment de sécurité nécessaire au sommeil. Aussi, les enfants qui en ont besoin sont autorisés à apporter au CPE un « doudou », un « toutou », une photo... qu'il pourra laisser sur place. Il est à noter que comme l'espace de rangement est restreint, nous suggérons que les objets transitionnels soient en quantité et en grosseur raisonnables (1 à 2 maximum).

## Déroulement de la sieste

L'après-repas est le moment de la journée où presque tous les êtres humains ont le plus de propension au sommeil. Toutes les études confirment que ce n'est pas le meilleur moment pour les nouvelles acquisitions ni pour les activités sportives.

Afin de répondre le mieux possible aux besoins de l'enfant, le personnel éducateur tentera de favoriser le sommeil de l'enfant en respectant son rythme à cet égard. De cette façon, certains enfants, surtout les plus jeunes, dormiront tandis que les autres demeureront étendus sur leur matelas et profiteront de ce repos bénéfique pour leur santé et le bon déroulement de leur après-midi.

Après une période de 45 minutes, l'enfant qui ne dort pas pourra jouer calmement sur son matelas. Si l'enfant s'endort, on le laissera s'éveiller de lui-même. Si l'enfant prolonge sa sieste au-delà de 15 h (pour les enfants de plus de 18 mois), il sera réveillé en douceur par les bruits ambiants du local.

Afin d'uniformiser les pratiques de toutes les intervenantes, nous vous présentons des interventions à éviter ainsi que les signes physiologiques qui permettent de reconnaître le besoin de sommeil chez les enfants.

Interventions à éviter	
↪	Donner des ordres, menacer, par exemple : couche-toi; ferme tes yeux puis dors; arrête de bouger, annoncer une conséquence si l'enfant ne dort pas, etc.
↪	En aucun temps, il ne sera pas toléré que des ordres soient donnés à l'enfant. Comme mentionné plus haut, l'ambiance doit être propice à la détente.
↪	Faire des gestes pour immobiliser l'enfant sur son matelas

Signes d'une fatigue biologique au niveau du visage	Signes d'une fatigue biologique au niveau du corps	Signes d'une fatigue biologique au niveau du comportement
↪ Yeux rouges ↪ Bâillement ↪ Frottement des yeux ↪ Regard vague ↪ L'enfant se joue dans les cheveux ↪ Recherche de confort ↪ Posture molle ↪ De plus en plus maladroit ↪ Manque de coordination ↪ Manque de motivation pour finir sa tâche, besoin de fournir plus d'efforts	↪ Recherche de confort ↪ Posture molle ↪ De plus en plus maladroit ↪ Manque de coordination ↪ Manque de motivation pour finir sa tâche, besoin de fournir plus d'efforts	↪ Frustration rapide ↪ Augmentation des pleurs ↪ Impatience ↪ Irritabilité ↪ Surexcitation ↪ Concentration et attention difficiles

### Les poupons



Pour les poupons, l'horaire doit être flexible et s'ajuster **aux besoins de chacun**. L'éducatrice doit observer et comprendre les signes de fatigue des poupons. En tout temps, dès qu'il y a un signe de fatigue, l'enfant sera dirigé vers son lit avec son objet de transition. L'enfant qui ne démontre pas de signes de fatigue doit pouvoir rester éveillé et poursuivre les activités de la journée. Pour ce faire, du matériel d'amusement doit être laissé constamment à sa disposition comme le prévoit le programme éducatif du ministère ainsi que la plate-forme pédagogique du CPE. De plus, la lumière doit être suffisante telle que le prévoit l'article 32 du Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance.

Pour des raisons de sécurité (étouffement) et dans le but d'éviter les mauvaises habitudes, aucun biberon ne sera utilisé pour endormir le bébé. L'enfant qui désire boire le fera en position assise ou semi-assise avant de s'étendre pour dormir. De plus, tout autre objet qui peut causer un risque d'étouffement (attache à suce, élastique à cheveux, etc.) sera retiré avant la sieste et remis à l'enfant après son réveil.

Afin de respecter les normes de sécurité en vigueur, tout enfant de moins de 18 mois doit dormir dans un lit à montants et barreaux (articles 36 et 37 du *Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance*).

### **Les enfants d'approximativement 18 à 47 mois**

Dans les groupes de 18 à 47 mois, la période de sieste débute entre 12 h 30 et 13 h 00 et dure environ deux heures selon les besoins des enfants.

Après 45 minutes suivant le début de la sieste, les enfants qui ne démontrent pas de signes de sommeil seront invités à demeurer sur leur matelas pour faire des jeux calmes.

Il est à noter qu'une lumière d'ambiance doit être allumée afin de permettre à l'enfant de voir ce qu'il fait. Pour ce qui est de la musique d'ambiance, elle doit être arrêtée après 30 minutes. *« Une musique douce est agréable pour la détente. Elle peut être jouée au moment de la routine et ainsi annoncer aux enfants que le moment du dodo arrive, et ce, tout en ayant un effet calmant et rassurant. Cela les place dans de bonnes dispositions pour dormir. De préférence, l'on doit faire jouer la même musique douce et calme (on peut choisir deux ou trois chansons, mais il est important de faire appel à un petit registre) la musique peut affecter la qualité du sommeil des enfants, puisqu'elle stimule constamment leur cerveau. Les enfants récupèrent donc moins et pourraient même accumuler de la fatigue. De plus, un enfant qui a l'habitude de trouver le sommeil avec de la musique aura beaucoup de difficulté à se rendormir s'il en est tout à coup privé. »* (Éducatout)

Dès 14h45, les toiles de fenêtre sont levées de moitié afin de permettre le réveil progressif des enfants. À partir de cet instant, on permet aux enfants de parler normalement et de circuler dans le local. Progressivement, les enfants se réveillent d'eux-mêmes. Vers 15h00, les toiles seront ouvertes complètement et les enfants se réveilleront complètement avec les bruits ambiants. L'éducatrice verra à consulter



l'agente de soutien pédagogique, si elle juge qu'un enfant a besoin de dormir davantage.

### **Les enfants de 48 à 60 mois**

Chez les plus grands, étant donné que leur besoin de sommeil est moins grand et dans le but de les préparer à leur entrée à l'école, la période de repos différera des autres groupes. Par contre, l'éducatrice s'assurera de maintenir un climat calme pour respecter le moment de repos.

Si le besoin des enfants du groupe le permet, l'éducatrice peut adapter la période de sieste aux différentes activités du programme pédagogique. La sieste débute vers 13h00 et le reste de la routine est similaire à celle des enfants de 18 à 47 mois tout en respectant les besoins des enfants.

## **La santé, le confort et la sécurité de l'enfant en contexte de sieste**

Des mesures sécuritaires et rigoureuses sont adoptées en tout temps, pendant la préparation, l'installation des enfants, le repos, le lever et le rangement du matériel.

L'éducatrice doit assurer une présence constante. Elle doit également veiller à ce que les draps des enfants soient identifiés, rangés individuellement et qu'ils n'entrent pas en contact avec ceux des autres, et ce, en tout temps même lors du rangement, comme le prévoit l'article 103.1 du Règlement sur les services éducatifs à l'enfance.

Autant que possible, le même endroit est prévu pour chaque enfant chaque jour. Toutefois, il est possible de faire la sieste dans un endroit spécial pourvu que la sécurité des enfants soit assurée.

Le parent doit limiter au maximum les bijoux portés par l'enfant et porter attention aux boutons décoratifs qui se trouvent sur les vêtements afin de diminuer les risques d'étouffement et l'inconfort durant la sieste. De la même façon, l'objet transitionnel devra être sécuritaire et entretenu hebdomadairement par le parent.

Aussi, selon la température extérieure, les enfants seront couchés avec leurs vêtements. Cette approche est mise en place afin d'assurer la sécurité des enfants. S'il advenait que l'on ait à faire une évacuation d'urgence pendant la période de la sieste, les enfants auront leurs vêtements d'intérieurs pour les tenir minimalement au chaud. Toutefois, tout vêtement pouvant présenter un danger pour les enfants pendant le sommeil sera retiré (ex ; bas pour les poupons).

## La collaboration parent-éducateur

L'éducatrice doit communiquer au parent tout problème particulier qui survient durant la sieste de l'enfant :

- ↳ Nervosité ;
- ↳ Changement dans les habitudes de sommeil ;
- ↳ Pleurs inhabituels ;
- ↳ Signes d'endormissement précoce, etc.

Les parents et l'éducatrice pourront ainsi s'aider mutuellement à cerner les causes et à trouver des solutions.

Les parents dont les enfants éprouvent des difficultés qui pourraient nuire au fonctionnement de l'enfant au CPE doivent en informer l'éducatrice et discuter avec elle des solutions à envisager. Par contre, tous les enfants sans exception sont assujettis à la présente politique.

L'agente de soutien pédagogique demeure également disponible afin de soutenir les parents, de les renseigner et de les épauler dans la recherche de solutions lorsque leur enfant éprouve des difficultés relatives au sommeil.

Pour faciliter le sommeil de l'ensemble des enfants au CPE, il est souhaitable que le parent informe le CPE des habitudes de sommeil de son enfant par exemple, si l'enfant fait du co-dodo à la maison, s'il utilise un objet de transition...

Également, il serait grandement apprécié que le CPE soit prévenu si les parents doivent exceptionnellement venir chercher ou reconduire leur enfant pendant la période de la sieste. Ceci afin que le personnel mette en place les interventions pour bien accueillir l'enfant et ne pas nuire à la qualité du sommeil des enfants.

Inspiration :

***Bibliographie / sites à consulter***

**Langevin B. (2009). *Comment aider mon enfant à dormir*. Boucherville, Édition de Mortagne.**

[www.brigitte langevin.com](http://www.brigitte langevin.com)

**Éducatout**

<https://www.educatout.com/utilitaires/sieste-repos/chroniques/la-musique-pendant-la-sieste--est-ce-une-bonne-chose-.htm>

Je, \_\_\_\_\_ parent de :

Nom du parent

\_\_\_\_\_,

Nom de l'enfant

\_\_\_\_\_,

Nom de l'enfant

Je, \_\_\_\_\_

Nom de l'éducatrice

Confirme avoir pris connaissance de la politique de sieste du CPE Le petit monde de Caliméro.

Je m'engage à respecter les termes de la politique.

Signature : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_