

Politique sur la période de sieste et de repos chez les enfants

Le CPE l'Escale a adopté cette politique le 2 mars 2011, pour répondre davantage au bien-être des enfants relativement à ce moment important de la journée d'un enfant qu'est la période de sieste et de repos. Cette politique s'appuie en majeure partie sur la « **Politique sur la période de sieste et de repos chez les enfants** » proposée à l'ensemble des services de garde du Québec par la spécialiste du sommeil, madame Brigitte Langevin. Nous avons également consulté d'autres politiques du sommeil provenant de différents CPE du Québec, et plus particulièrement, celle du CPE du Carrefour.

Finalement, vous trouverez en annexe un tableau du sommeil selon l'âge et le train du sommeil (expliquant les phases du sommeil), ce qui vient corroborer la présente politique quant aux besoins de sommeil de l'enfant selon son âge.

1-OBJECTIF :

L'objectif de cette politique est de respecter l'enfant dans ses besoins de sommeil. Cette politique est un guide qui informe le personnel éducateur (éducatrices, aide-éducatrice) et les parents utilisateurs du CPE l'Escale à l'égard de la période de sieste et de repos, pour les enfants de 0 – 5 ans.

2-RESPONSABILITÉS DES PARTIES :

- A) Le personnel éducateur :
 - a. Instaurer un rituel et favoriser un climat propice à l'endormissement;
 - b. Être attentif aux signes de fatigue;
 - c. S'assurer du bon déroulement de la sieste et du repos de chacun des enfants;
 - d. Collaborer avec le parent dans le but de favoriser le bon déroulement de la période de sieste ou de repos pour l'enfant.
- B) Les parents :
 - a. Collaborer avec le personnel éducateur dans le but de favoriser le bon déroulement de la période de sieste ou de repos pour son enfant;
 - b. Avoir une attitude positive face au sommeil, notamment à l'égard de la sieste ou de la période de repos de l'après-midi en particulier.
- C) La direction :
 - a. Soutenir le personnel et les parents dans l'application de la politique.

3-BESOIN EN SOMMEIL :

La sieste est physiologiquement nécessaire jusqu'à l'âge de 4 ans et elle est un complément à la nuit. De plus, les enfants fréquentant un service de garde sont souvent beaucoup plus sollicités et stimulés, notamment par la présence de plusieurs autres enfants, ce qui engendre une plus grande fatigue pour eux que lorsqu'ils sont à la maison. Les bienfaits de cette période de sieste ou de repos pour l'enfant sont nombreux et tous les spécialistes de l'enfance et du sommeil s'entendent sur son importance capitale pour la santé physique et le développement intellectuel et affectif des enfants.

Il faut donc tout orchestrer pour que les enfants dorment suffisamment et que leurs périodes d'éveil soient positives et stimulantes. Pour ce faire, il faut ultimement tenir compte du besoin de l'enfant.

Pour connaître les besoins réels de sommeil de l'enfant, il faut observer ses périodes d'éveil et de sommeil en portant une attention particulière **aux signes d'endormissement** (frottement des yeux, du nez ou des oreilles, bâillements, attitude rêveuse, larmolement, paupières lourdes, frissons, regard fixe, corps mou, etc.). **C'est seulement durant la période d'endormissement, qui dure environ 10 minutes, que l'enfant peut le plus facilement s'abandonner au sommeil et s'endormir.** Après, il est trop tard, les spécialistes estiment qu'il faudra attendre au moins 1 heure 15 à 1 heure 30 (durée approximative d'un cycle de sommeil d'un enfant d'âge préscolaire) pour que de nouveaux signes d'endormissement apparaissent.

Trois groupes d'âges sont identifiés comme ayant des besoins différents en matière de sommeil durant le jour, ci-bien que généralement...

- Les poupons (6-18 mois) réclament deux siestes par jour (une en avant-midi, une en début d'après-midi) et parfois trois avant l'âge de 8-9 mois (une troisième en fin d'après-midi).
- Les 18 mois à 3-4 ans requièrent une sieste en début d'après-midi.
- Les 4-5 ans nécessitent une période de repos en début d'après-midi.

À partir de l'âge de 6 mois, le sommeil est organisé de cycles de sommeil composés chacun de 5 stades distincts :

- * Sommeil lent très léger
- * Sommeil lent léger
- * Sommeil lent profond (sécrétion des hormones de croissance)
- * Sommeil lent très profond (sécrétion des hormones de croissance)
- * Sommeil paradoxal (mémorisation, gestion des tensions – rêves, reprogrammation)

4-RÉALITÉ IMPORTANTE :

Le mythe voulant qu'un enfant privé de sieste dorme mieux le soir venu est faux. En fait, l'excès de fatigue peut retarder l'endormissement le soir et ainsi augmenter la carence en sommeil de l'enfant.

Par ailleurs, les enfants qui s'endorment rapidement étant donné qu'on leur a coupé la sieste apprennent à s'endormir avec un niveau d'épuisement élevé. Alors, dans la mesure où les adultes autour de l'enfant ne mettent pas en place des limites claires et respectées encadrant la période de repos, le risque que l'enfant développe ensuite un tempérament insomniaque en grandissant est, dit-on, plus élevé.

De plus, 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.

5-IMPORTANCE DE LA SIESTE :

Selon les pédiatres et les spécialistes du sommeil, la sieste constitue un complément pratique et indispensable au sommeil de nuit. Ce moment de détente bénéfique permet aux enfants d'effectuer une coupure dans les activités de la journée et leur procure plusieurs bienfaits essentiels à leur santé et à leur développement.

- Sur le plan physiologique, pendant que son corps dort, 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.

Toujours selon les spécialistes, les enfants de 18 mois à 5 ans ont besoin de 11 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.

6-DÉROULEMENT DE LA SIESTE :

La période qui suit immédiatement le repas du midi est le moment de la journée où presque tous les êtres humains ont le plus de propension au sommeil. Les études confirment d'ailleurs que ce n'est pas le meilleur moment pour les acquisitions nouvelles, ni pour les activités sportives. C'est pour cette raison que ce temps d'arrêt quotidien est obligatoire pour tous les enfants de tous les groupes d'âges. Cette période de repos étant pertinente aussi pour les enfants de la maternelle, il va sans dire qu'elle l'est d'autant plus pour les enfants d'âge préscolaire.

Afin de répondre aux besoins de l'enfant, le personnel éducateur met en place un rituel relaxant, favorisant le sommeil de l'enfant sans toutefois l'y forcer. De cette façon, des enfants dormiront tandis que d'autres demeureront étendus sur leur matelas et profiteront de ce temps d'arrêt bénéfique pour leur santé et le bon déroulement de leur après-midi. Par ailleurs, la seule façon de savoir si un enfant dort suffisamment est la qualité de son éveil durant la journée. S'il est en forme et de bonne humeur, c'est qu'il a pris le sommeil dont il avait besoin.

De façon générale, voici un portrait des périodes de sieste chez les enfants 6 mois à 5 ans :

- Dans le groupe de 6 à 18 mois :
 - ✚ Chez les 6 à 9 mois : Une sieste le matin, une en début d'après-midi et une autre en fin d'après-midi. Chaque sieste dure +/- 2 heures.
 - ✚ Chez les 9 à 18 mois : Une sieste en avant-midi (vers +/- 9 hres) et une autre en après-midi (environ 3 hres après son réveil de l'avant-midi) et dure +/- 2 hres. La durée de la sieste commence à diminuer graduellement vers l'âge de 14 mois et passe à une sieste par jour en après-midi selon le besoin et le rythme du sommeil de l'enfant.
- Chez les 18 mois à 3-4 ans, la sieste débute environ à 12 hres 45 et dure +/- 2 hres - 2 hres 15. La durée de cette sieste tend légèrement à diminuer chez les 3-4 ans, mais on les laisse se réveiller naturellement, dans la douceur. Le personnel éducateur pourra laisser près d'eux un livre afin qu'ils ne dérangent pas les autres enfants du groupe.
- Chez les 4-5 ans, la période de repos débute environ à 13 hres pour une période obligatoire de 30 à 40 minutes. Étant donné que leur besoin de sommeil diurne est moins grand et dans le but de les préparer à l'école, les enfants qui ne dorment pas seront ensuite autorisés à prendre un livre, tout en demeurant sur leur matelas, puis ils seront invités à se lever pour faire des activités calmes. Si l'enfant s'endort, on le laissera se réveiller de lui-même. Lorsque l'enfant prolonge sa sieste au-delà de 90 minutes, il sera réveillé en douceur pour ne pas le brusquer. Si la situation se répète régulièrement, le parent sera alors avisé que le grand besoin en sommeil de son enfant peut être dû à une lacune au niveau du sommeil de nuit.

Pour toutes ces raisons et dans le but de favoriser le bien-être de l'enfant, la sieste ou le temps de repos fait partie intégrante de la journée des enfants au CPE l'Escale. Dans la mesure où un enfant de 18 mois à 5 ans trouve sommeil pendant la période de sieste, il est entendu que nous le laisserons dormir jusqu'à ce qu'il se réveille seul ou, s'il y a lieu, nous le réveillerons en douceur à la fin de la période proprement dite. Les recherches auprès des spécialistes du sommeil de l'enfant nous confirment la pertinence de faire ainsi (train du sommeil en annexe). **Cette politique s'applique pour tous les enfants fréquentant le CPE l'Escale, respectant ainsi ce besoin fondamental pour chacun d'eux.**

7- HABITUDES DE SOMMEIL :

Les petites habitudes de sommeil personnelles des enfants seront respectées au début de la sieste : se bercer, se balancer en rythme, se tortiller une mèche de cheveux, jouer avec ses mains, se blottir contre son toutou ou sa doudou, etc. en autant que ce soit sécuritaire, hygiénique et non dérangeant pour les autres enfants. Les habitudes non souhaitables, par exemple celles qui empêchent l'enfant d'apprendre à s'endormir seul, seront travaillées dans le cadre d'une collaboration parent-personnel éducateur afin d'amener l'enfant à graduellement délaisser les habitudes en question et à s'en fabriquer de nouvelles qui le rendent autonome dans le processus d'endormissement.

Les enfants qui ont un objet transitionnel servant à combler l'absence de la figure d'attachement et contribuant au sentiment de sécurité nécessaire au sommeil sont autorisés à l'apporter au service de garde. Il ne servira uniquement qu'à l'enfant en question et seulement durant la sieste.

Le personnel doit par différents moyens, transmettre aux enfants le plaisir de se reposer et leur enseigner l'importance du sommeil pour bien grandir.

8- COLLABORATION PARENTS ET PERSONNEL ÉDUCATEUR :

Les parents et le personnel éducateur doivent échanger ensemble sur tous les problèmes particuliers qui surviennent lors de la période de la sieste ou de repos de l'enfant : nervosité, changement dans les habitudes de sommeil, pleurs inhabituels, signes d'endormissement précoce, etc. Les parents et le personnel éducateur pourront ainsi s'aider mutuellement à identifier les causes et y trouver des solutions favorables au besoin de sommeil de l'enfant.

Les agentes au soutien pédagogique du bureau coordonnateur du CPE l'Escale demeurent disponibles à soutenir le personnel éducateur et les parents, en les documentant et les épaulant dans la recherche de solutions lorsqu'ils rencontrent des difficultés avec le sommeil de leur enfant (au service de garde comme à la maison).

Pour toute situation plus sérieuse, où l'enfant éprouve de grandes difficultés à s'endormir le soir et/ou à bien dormir la nuit, nous encouragerons le parent à communiquer avec Madame Brigitte Langevin, afin de trouver la source du problème et la solution à cette difficulté, toujours dans le but ultime de bien répondre au besoin de l'enfant!



Sites à consulter :

www.brigitte langevin.com

Brigitte Langevin est l'auteur du livre « *Comment aider son enfant à mieux dormir* ». En plus, de donner de l'information sur le sommeil des enfants sur son site, madame Langevin offre aux parents des consultations téléphoniques et à domicile.

www.zoneparents.com

Outils de référence pour les parents. Le blogue sur le sommeil contient au-delà de 150 commentaires des parents et réponses de la spécialiste du sommeil Brigitte Langevin, touchant le sommeil des 0 à 5 ans.

www.educatout.com

Outils de référence pour le personnel éducateur. Plusieurs articles sur la sieste des enfants et le sommeil en général s'y trouvent. Des formations de perfectionnement à distance sont aussi disponibles.

www.cpeducarrefour.qc.ca

Politique du sommeil