



Le sommeil chez l'enfant

Au même titre que respirer et se nourrir,
dormir est une action essentielle pour vivre.

Voici un tableau des heures de sommeil recommandées, les âges demeurent approximatifs :

âge	sieste	nuit
Poupon à 18 mois	2 à 4 heures réparties en 2 siestes	10 à 12 heures
18 mois à 4 ans	1 sieste l'après-midi de 30 minutes à 2 heures	10 à 12 heures
5 ans	Détente de 5 à 30 minutes	11 à 13 heures

Nous aurions tort de penser qu'un enfant de 3 ans qui s'endort tard dans la soirée, qui dort seulement 8 heures par nuit et qui ne veut plus faire de sieste, n'a pas besoin autant de sommeil qu'un autre enfant. Au contraire, il faudra modifier ses horaires et augmenter les heures de sommeil. Brigitte Langevin, auteure du livre « Comment aider mon enfant à dormir » mentionne les nombreuses fois où elle est interpellée pour intervenir en disant que ces enfants deviennent rapidement en dette de sommeil.

Mais comment faire?

- En milieu de garde, comme à la maison, **une routine stable** doit être installée pour favoriser la confiance et le sentiment de sécurité chez l'enfant
- Nous nous devons comme adulte **constance et encadrement**.
- Il faut tout d'abord adopter un **horaire stable** (ex. toujours la même heure de coucher que se soit pour la sieste ou pour la nuit)
- Consacrer environ 15 à 20 minutes à l'enfant pour le **rituel du coucher** (brossage des dents, on aide l'enfant à s'installer sur son matelas au service de garde ou dans son lit, petite histoire ou chanson ou musique douce selon l'intérêt de l'enfant. On applique le même rituel avec constance, ce qui sécurisera l'enfant.
- Attention de ne pas tomber dans le piège tendu par l'enfant, toute préparation au sommeil à un début et une fin. À un enfant qui tente d'éterniser ce moment, parlez-lui et annoncez-lui qu'il ne reste que par exemple une page à l'histoire et que par la suite ce sera le moment de s'endormir.

Quelques précisions sur la sieste :

Un enfant qui refuse de faire la sieste est une façon de s'affirmer et d'expérimenter son opposition à l'autorité. Il ne faut pas paniquer, éviter de tomber dans le piège des longs sermons ou encore de chicaner l'enfant. On ne pourra pas le forcer à dormir. Cependant, il est primordial que l'enfant ait son moment de repos, les yeux ouverts s'il le désire, mais sans aucune stimulation (jouet, livre ou autre). Après une trentaine de minutes de repos sans bruit, si l'enfant ne s'est pas endormi, il sera autorisé à se lever et participer à une activité calme et individuelle comme regarder des livres, casse-tête, coloriage. L'adulte doit prévoir un lieu approprié à ce genre d'activité.

Il faut savoir que nos jeunes enfants ont besoin de nombreuses heures de sommeil pour être disponible aux apprentissages qu'ils ont à faire, pour maintenir une bonne humeur en étant en contact avec les autres personnes qu'ils côtoient et leur permettre de développer leur plein potentiel de croissance.

Pour de plus amples renseignements, procurez-vous le livre « Comment aider mon enfant à dormir » de Brigitte Langevin.

Mélanie Pepin, RSG
Pour le comité pédagogique
CPE Les Frimousses de la Vallée

