



La chronique éducative

Le sommeil des tout-petits...

Le sommeil chez nos tout-petits est un sujet pédagogique qui touche plusieurs acteurs autour de la petite enfance : tout d'abord les parents, qui vivent toutes les transitions reliées au développement de leur enfant et à leur effet sur le sommeil, ainsi que tous les événements qui y sont reliés. Ensuite, les éducatrices qui doivent conjuguer avec la réalité des besoins des petits face à leur rythme et à leur routine de la journée.

Le sommeil n'est sans doute pas négligeable dans la vie d'un enfant : il est alors très important de ne pas le banaliser. Certains y vivent de grandes émotions très intenses, la peur du noir, la séparation de maman et papa, les cauchemars, les terreurs nocturnes, etc.

Mais nous savons tous que le sommeil est primordial dans nos vies :

À partir de l'âge de 4 mois et jusqu'à 12 ans, les enfants devraient dormir, en un seul trait, entre 11 et 12 heures par nuit.

Pendant le jour, les tout-petits font de petites siestes :

0-3 mois : plusieurs périodes de sommeil dans une journée

3 à 8 mois : 3 siestes par jour

9 à 18 mois : 2 siestes par jour

18 mois à 3-4 ans : une sieste en début d'après-midi (12h30 à 15h00)

4-5 ans : environ 45 minutes de repos (entre 13h00 et 14h00)

Les siestes nous font souvent réfléchir en CPE : quand les enfants atteignent 3-4 ans, nous vivons parfois des différences d'opinions : les éducatrices revendiquent l'importance des repos alors que les parents voient un lien entre une sieste trop longue les après-midi et un coucher difficile le soir.

Les écrits sont pourtant très clairs à ce sujet :

« La sieste est une des occupations les constructives du début de l'après-midi. La sieste est une nécessité physiologique rythmée par les saisons (peu de sieste au printemps-été, mais plus en automne-hiver). »

Certaines recherches nous révèlent même que les enfants de 4 et 5 ans qui font une sieste seraient moins hyperactifs et moins anxieux que les autres. De plus, le sommeil est tout aussi important dans le développement cognitif que la stimulation. Si les périodes d'apprentissages ne sont pas suivies d'une période de sommeil, l'information est en grande partie perdue.

Par contre, pour les 4-5 ans, une période de repos de 45 minutes est suffisante. Si un enfant dort plus, c'est qu'il démontre une dette de sommeil.

Le moment du coucher du soir est parfois très difficile; la vie des enfants est remplie de découvertes et de grands apprentissages : il a d'autres choses de plus intéressantes à faire que d'aller dormir. Il pourrait être tentant de couper complètement le repos d'après-midi, mais l'enfant se retrouverait dans un épuisement total au moment d'aller au lit le soir (il n'aura alors même plus la force de contester.) La routine et la

total au moment d'aller au lit le soir (il n'aura alors même plus la force de contester.) La routine et la fermeté deviennent donc importantes.

Il faut donc trouver un équilibre entre le développement d'une stratégie éducative pour apprendre aux enfants à s'endormir le soir dans un délai raisonnable, et le temps de repos l'après-midi pour permettre aux enfants d'en vivre tous les bienfaits.

Bons repos !!!

Maryse Fredette

RÉF : www.naitreetgrandir.net
www.brigitteangevin.com
www.0-5ans.com

