



# POLITIQUE SUR LA PÉRIODE DE SIESTE ET DE REPOS CHEZ LES ENFANTS

## 1. Objectif

L'objectif de cette politique est de guider le personnel éducateur (éducatrices en CPE, en installation et responsables en milieu familial) et d'informer les parents des règles concernant la période de sieste et de repos appliquée dans le service de garde.

## 2. Rôle du sommeil

Le rôle que joue le sommeil reste encore mal connu. Il permet cependant le repos du corps, interviendrait dans la mise en place de la **mémoire à long terme**, et serait important pour **l'apprentissage**. C'est aussi durant cette période que **l'hormone de croissance** est principalement produite, permettant ainsi aux jeunes de grandir. **L'immunité** serait également favorisée durant le sommeil.

## 2. Responsabilité des parties

### A. Personnel éducateur :

- Instaurer un rituel et favoriser un climat propice à l'endormissement;
- Être attentif aux signes de fatigue;
- S'assurer du bon déroulement de la sieste et du repos de chacun des enfants.

### B. Parents :

- Collaborer avec le personnel éducateur dans le but de favoriser le bon déroulement de la période de sieste ou de repos pour son enfant;

### C. La direction pédagogique :

- S'assurer de l'application de la politique;
- S'assurer d'une communication adéquate entre les parties
- Offrir du soutien au personnel, au besoin

## 2. Besoins en sommeil

La période de repos constitue un moment incontournable dans la journée de tous les enfants dans le service de garde. Les bienfaits de 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.

Afin de répondre aux besoins de l'enfant, il faut tenir compte qu'au niveau de la période de sieste et de repos, il existe trois réalités distinctes qui sont en fonction de l'âge de l'enfant. En effet, trois groupes sont identifiés comme ayant des besoins différents en matière de sommeil durant le jour :

- Les poupons (6 à 18 mois) réclament deux siestes par jour (une en avant-midi, une en début PM) et parfois trois avant l'âge de 8-9 mois (une troisième en fin PM).
- 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.

## 3. Mythe ou Réalité

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. En fait, les parents agissent ainsi souvent pour éviter un conflit. Cependant, le risque que l'enfant développe un tempérament insomniaque (lorsque le niveau de fatigue sera de léger à moyen) en grandissant est 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.

#### **4. 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.

Bref, 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 et du soir.

#### **5. Déroulement de la sieste**

Afin de répondre aux besoins de l'enfant, le personnel éducateur met en place un rituel favorisant le sommeil de l'enfant sans toutefois l'y forcer et ne le réveillera pas avant la fin de la période de sieste ou de repos. 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.

- Dans les groupes de 6 à 18 mois :
  - la sieste du matin est variable : elle débute environ à 8h30 et dure 2 heures, soit jusqu'à 10h30. La durée de la sieste du matin commence à diminuer graduellement vers l'âge de 14 mois.
  - La sieste de l'après-midi débute environ à 12h30 et dure 2,5 heures, soit jusqu'à 15 heures. 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.
- Chez les 18 mois à 3-4 ans, la sieste débute environ à 12h30 et dure entre 2h et 2,5 heures. La durée de cette sieste tend légèrement à diminuer chez les 3-4 ans, mais ils doivent rester sur leur matelas avec un jeu calme ou un livre jusqu'à la fin de la période de sieste. Le personnel éducateur laissera près d'eux du matériel afin qu'il ne dérange pas les autres enfants du groupe.

- Chez les 4-5 ans, la période de repos débute environ à 13h pour une période obligatoire de 45 minutes de détente. Étant donné que leur besoin de sommeil est moins grand et dans le but de les préparer à leur entrée à l'école, les enfants qui ne dorment pas seront autorisés à prendre un livre ou du matériel spécifique tout en demeurant sur leur matelas, puis ils seront invités peu à peu à se lever pour faire des activités calmes. Si l'enfant s'endort, nous respecterons son besoin de sommeil et nous le laisserons se réveiller de lui-même.

## 6. Habitudes de sommeil

Les 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 son doudou, chanter doucement, etc., pourvu que ce soit sécuritaire, hygiénique et non dérangeant pour les autres enfants. 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.

## 7. Collaboration parent et personnel éducateur

Le personnel éducateur doit communiquer au parent tout problème particulier qui survient 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.

Les parents qui rencontrent des difficultés avec le sommeil de leur enfant à la maison peuvent en informer le personnel éducateur et discuter avec eux des solutions à envisager.

La direction pédagogique demeure également disponible afin de soutenir le personnel éducateur et les parents, de les documenter et de les épauler dans la recherche de solutions lorsqu'ils rencontrent des difficultés avec le sommeil de leur enfant.

## 8. Acceptation

Les parents et le personnel éducateur confirment avoir pris connaissance des points mentionnés ci-dessus et acceptent de s'y conformer.

\_\_\_\_\_  
Parent

\_\_\_\_\_  
Date

\_\_\_\_\_  
Personnel éducateur

\_\_\_\_\_  
Date

Sources :

[www.brigitteangevin.com](http://www.brigitteangevin.com) conférencière, auteure et formatrice

L'ABC des rêves et du sommeil

Brigitte Langevin est l'auteure du livre *Comment aider mon 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.

<http://www.futura-sciences.com/sante/definitions/biologie-sommeil-13340/>

