



RÉCIT préscolaire

## POLITIQUE SUR LE SOMMEIL ET LA SIESTE



## Table des matières

POURQUOI UNE POLITIQUE SUR LE SOMMEIL ET LA SIESTE .....	3
L'IMPORTANCE DE LA SIESTE ET DU RESPECT DES RYTHMES BIOLOGIQUES .....	3
À PROPOS DU SOMMEIL .....	3
RESPECTER LES BESOINS DE SOMMEIL DE CHAQUE ENFANT .....	6
LA GESTION DES RESSOURCES HUMAINES .....	7
LE RÔLE DE CHACUN DES ACTEURS DU CPE .....	8
LE TRAIN DU SOMMEIL.....	9
BIBLIOGRAPHIE .....	10

## **POURQUOI UNE POLITIQUE SUR LE SOMMEIL ET LA SIESTE**

Cette politique a comme objectif de définir l'approche valorisée au Centre de la petite enfance du Réseau Petits Pas en ce qui a trait au respect du besoin de sommeil des enfants ainsi qu'à l'organisation de la sieste. Par celle-ci, le CPE veut guider les parents et le personnel éducatif afin que soient pris en considération les besoins physiologiques individuels des enfants dans tous les moments de vie et que les orientations prises au sujet du sommeil des enfants soient basées sur leur bien-être avant tout... car si chaque enfant est unique, chaque dormeur l'est également !

## **L'IMPORTANCE DE LA SIESTE ET DU RESPECT DES RYTHMES BIOLOGIQUES**

Il faut tout d'abord reconnaître que le moment de la sieste est un moment aussi important que tous les autres moments de vie au centre de la petite enfance. De plus, celle-ci fait partie du projet éducatif offert aux enfants. Répondre au besoin de sommeil des enfants, c'est s'assurer qu'ils auront suffisamment d'énergie pour explorer, découvrir, apprendre et créer des relations positives avec leurs pairs. Il faut donc tout orchestrer pour que les enfants dorment suffisamment afin que leurs périodes d'éveil soient positives et stimulantes.

La sieste est physiologiquement nécessaire jusqu'à l'âge de 4 ans et elle est un complément de la nuit (elle permet à l'enfant de refaire le plein d'énergie pour qu'il puisse poursuivre ses activités). Un enfant qui manque de sommeil sera irritable, peu disposé à jouer, à participer aux activités ou à entrer en relation avec les autres.

## **À PROPOS DU SOMMEIL**

Le sommeil assure notamment la maturation du cerveau de l'enfant. C'est aussi pendant le sommeil que sont sécrétées certaines hormones nécessaires à la croissance. La sieste contribue donc au développement des fonctions cognitives de l'enfant. Compléments du sommeil nocturne, les périodes de repos durant le jour sont également essentielles au développement du jeune enfant.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Accueillir la petite enfance. Programme éducatif des services de garde du Québec, page 43

## BESOINS PHYSIOLOGIQUES

Le sommeil fait partie des besoins physiologiques de base de l'être humain (Maslow), tout comme l'alimentation. Le sommeil est vital ! Il est toutefois important de comprendre qu'un enfant ne peut dormir sur commande, car le sommeil est « chronobiologique » c'est-à-dire que les périodes d'éveil et de sommeil de chaque dormeur (enfant ou adulte) sont gérées par une horloge interne unique à chacun.

## TEMPS DE SOMMEIL

Les besoins de sommeil varient d'une personne à une autre. Autant chez les enfants que chez les adultes, il y a des petits, moyens et grands dormeurs (les besoins de sommeil peuvent varier de moins de 6 heures à 12 heures et plus avec une moyenne de 7,5 heures à 8 heures chez les adultes). Pour les enfants la durée moyenne de sommeil est à approximativement :

- ⇒ à la naissance, 16h à 19h
- ⇒ vers 1 an, 14h
- ⇒ vers 3-4 ans, 11h
- ⇒ vers 10 ans, 10h ou un peu moins

Nouveau-nés (de la naissance à 2 mois)	16 heures par jour (3 à 4 heures à la fois)
Bébés (de 2 mois à 6 mois)	14 heures à 16 heures
Bébés (de 6 mois à 1 an)	14 heures
Tout-petits (de 1 à 3 ans)	10 à 13 heures
Enfants d'âge préscolaire (de 3 à 5 ans)	10 à 12 heures
Enfants d'âge scolaire (de 5 ans à 10 ans)	10 heures à 12 heures

## ORGANISATION DU SOMMEIL

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.

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, larmoiement, paupières lourdes, frissons, etc.) **Car c'est seulement durant la période d'endormissement, qui dure environ une dizaine de minutes, que l'enfant peut le plus facilement s'abandonner au sommeil et s'endormir.** Après, il est trop tard, il faudra attendre environ 1 heure 15 minutes (durée approximative d'un cycle de sommeil d'un enfant d'âge préscolaire) pour que de nouveaux signes d'endormissement apparaissent.

### UN RYTHME BIOLOGIQUE FONDAMENTAL : Le sommeil

Une nuit est composée de plusieurs cycles de sommeil qui se succèdent. La sieste peut être composée de plus d'un cycle. Entre chaque cycle, il y a une période intermédiaire. C'est le moment idéal pour réveiller un dormeur.

Le réveil doit se faire de façon naturelle avant que le dormeur ne reparte dans un nouveau cycle! À ce moment, il soupire, bouge et cherche à reprendre une position confortable. Réveiller un dormeur pendant son sommeil profond ou paradoxal est néfaste pour son corps et son système nerveux, c'est pourquoi il faut laisser l'enfant se réveiller par lui-même et à son rythme.

Priver un enfant de sommeil quand il en a besoin est nuisible à sa santé et l'obliger à faire la sieste lorsqu'elle n'est plus nécessaire peut l'amener à développer une aversion pour le sommeil, pourtant essentiel à son bien-être.

Toutefois, un moment de relaxation immédiatement après le repas de midi est souhaitable pour tout être humain. C'est pourquoi tous les enfants qu'ils dorment ou non doivent être invités à

faire une relaxation (d'une durée d'une trentaine de minutes) car cette période de relaxation est bénéfique pour eux.

Enfin, il est important de favoriser que l'enfant apprivoise seul le moment où il s'endort. Il faut mettre en place des conditions propices à l'endormissement ou à la relaxation par un environnement calme, un rituel apaisant et la présence d'objets transitionnels sécurisants.

⇒ **Respecter les besoins de sommeil de l'enfant.** Quand on a bien évalué qu'un enfant n'a plus besoin de dormir, on doit quand même lui demander de faire une relaxation (30 minutes environ). Après la relaxation, on pourra lui proposer des activités calmes (réservées à cette période qui peuvent se faire sur le matelas de sieste) ou leur proposer d'aller dans une autre salle. Les enfants qui dorment et qui sont en sommeil profond ne seront pas réveillés par les activités calmes des autres enfants.

## **RESPECTER LES BESOINS DE SOMMEIL DE CHAQUE ENFANT AU CPE DU RÉSEAU PETITS PAS**

### **À L'ARRIVÉE DE L'ENFANT**

- ⇒ Présenter aux parents la politique sur le sommeil et la sieste.
- ⇒ Vérifier avec les parents le rituel vécu par l'enfant au moment du sommeil (objet transitionnel, doudou, etc.)

### **CONTINUITÉ ENTRE LA MAISON ET LE CPE**

Le sommeil doit évidemment faire l'objet d'échanges entre les parents et le personnel éducatif. Quand des difficultés surviennent, ces personnes doivent collaborer pour aider l'enfant à répondre à ses besoins de sommeil et trouver des solutions aux tensions vécues autour de l'heure du coucher ou lors de réveils durant la nuit. L'observation du sommeil de l'enfant est essentielle : par les parents à la maison et par l'équipe éducative au centre de la petite enfance et ce, durant au moins 2 semaines incluant les fins de semaines.

Seront particulièrement observés les signes d'endormissement car c'est à ce moment que l'enfant devrait se trouver au lit ainsi que la qualité des temps d'éveil de l'enfant selon, s'il a fait une sieste ou pas. Pendant cette période d'observation, l'éducatrice et le parent ne se donnent pas d'informations. Après 2 semaines,

les observations pourront être comparées en faisant ressortir des constantes. Par la suite, on organisera le rituel du dodo de telle sorte que l'enfant soit prêt à prendre le train du sommeil au bon moment. Il est exceptionnel que le fait de dormir à la sieste soit la cause d'un coucher tardif le soir, seule l'observation peut amener à une telle conclusion.

## **FAVORISER LE SOMMEIL EN CPE**

Au moment de la sieste, l'adulte prend également soin de diminuer les stimulations sensorielles. La pénombre (lumière éteinte ou tamisée), une musique appropriée ou une chanson douce favorisent l'endormissement. La couverture personnelle ou un objet appartenant à l'enfant peut aussi l'aider à se détendre<sup>2</sup>.

## **LA GESTION DES RESSOURCES HUMAINES**

### ***1) Information, soutien, sensibilisation et formation***

Favoriser les connaissances des éducatrices sur le sommeil des enfants.

#### ***Moyens privilégiés***

- ⇒ Faire appel à des personnes ressources et fournir de la documentation sur le sujet.
- ⇒ Aborder, si besoin il y a, les questions des éducatrices sur le sujet en **rencontre individuelle**, en **sous-groupe** ou **réunion d'équipe**, pour en faire des discussions de groupe et faire en sorte que tous en bénéficient.
- ⇒ Accompagner et soutenir les éducatrices dans leurs interventions auprès des enfants ou des parents.

---

<sup>2</sup> Accueillir la petite enfance. Programme éducatif des services de garde du Québec, page 43-44

## **LE RÔLE DE CHACUN DES ACTEURS DU CPE**

### **1. Le conseil d'administration**

Le Conseil d'administration a la responsabilité de réitérer les orientations générales du CPE. Il a la responsabilité d'adopter les politiques servant de cadre à l'action éducative. Il doit prévoir que les ressources humaines, financières et matérielles sont en place afin de rendre l'application de cette politique possible.

### **2. LE COMITÉ DE DIRECTION (CONJOINTEMENT ENTRE LA DIRECTRICE ET LA CONSEILLÈRE PÉDAGOGIQUE)**

Le comité de direction doit voir à l'organisation des ressources, à assurer un suivi et s'assurer d'une bonne collaboration entre les différentes personnes concernées. De plus, il doit apporter un soutien par des ressources humaines et matérielles pour permettre aux éducatrices de respecter les besoins de sommeil des enfants. Il agit comme personne-ressource auprès du parent et de l'enfant et apporte un soutien à l'éducatrice. Il permet à l'éducatrice ou au parent de nommer les difficultés rencontrées, de se questionner ou d'exprimer ses besoins relativement à l'intégration et l'adaptation de l'enfant au service de garde, dont le respect de ses besoins de sommeil. Avec l'éducatrice et/ou le parent, il évalue le type de difficultés vécues par l'enfant, les parents ou les éducatrices et le type d'intervention appropriée.

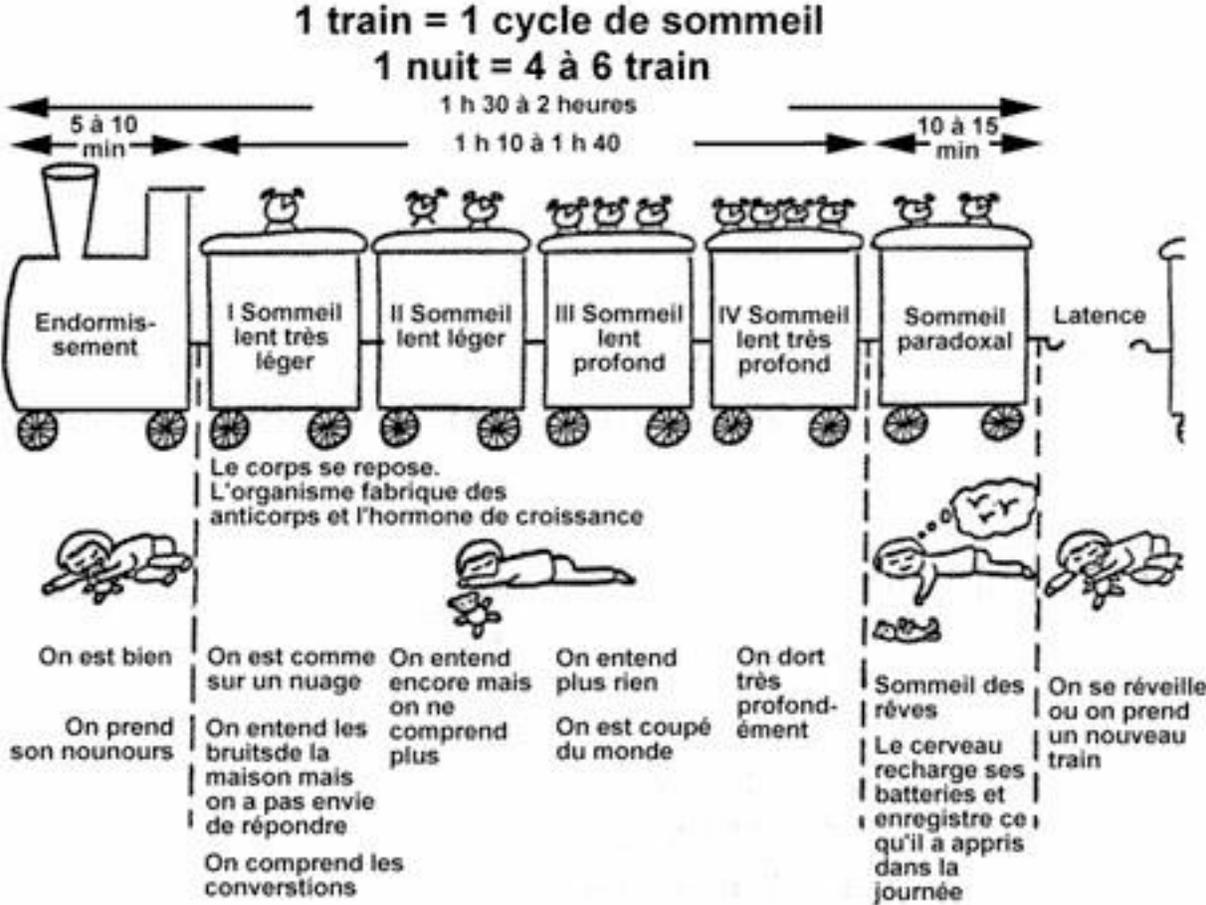
### **3. L'ÉDUCATRICE**

L'éducatrice est au coeur de l'action. C'est elle qui applique le programme éducatif et qui, parmi les employées du CPE, connaît le plus les enfants de son groupe puisqu'elle interagit avec eux quotidiennement. Sa compétence, ses actions pédagogiques et ses observations sont autant d'éléments qui garantissent que les besoins physiologiques de l'enfant, dont le sommeil, seront respectés.

### **4. LE PARENT**

La participation du parent, tout au long de la fréquentation de l'enfant au CPE, est essentielle car il est celui qui connaît le mieux son enfant. Ses observations sont importantes pour l'éducatrice et la directrice de l'installation. La collaboration avec le parent est nécessaire pour favoriser l'adaptation de l'enfant dans son milieu de garde.

### LE TRAIN DU SOMMEIL



(D'après Samara/Sommeil Primutam. Cradess)

## BIBLIOGRAPHIE

### Livres

**Challamel MJ, Thirion M.** *Mon enfant dort mal*, Presses Pocket, 1993.

**Challamel MJ, Thirion M.** *Le sommeil, le rêve et l'enfant*. Albin Michel, Paris. 1 vol. 2003

**Delormas F.** *Le sommeil mode d'emploi*, Éditions Nathan, 1987. **Jouvet M.** *Le sommeil et le rêve*, Éditions O Jacob, 1992.

### Sites internet

**LE SOMMEIL, LES RÊVES ET L'EVEIL** <http://sommeil.univ-lyon1.fr/>

### **PROSOM**

Association nationale de **PROMotion** des connaissances sur le **SOMmeil** <http://ura1195-6.univ-lyon1.fr/prosom/>

C:\Users\june\Desktop\Christiane\Politiques et documents off\Politique-sommeil WORD.docx