



**POLITIQUE SUR LA PERIODE DE SIESTE ET DE REPOS CHEZ LES ENFANTS
NAPTIME AND REST POLICY FOR CHILDREN**

Deux installations:

1. Marie-Auxiliatrice
8550 Joliot-Curie
Montreal, Quebec H1E 4C3
Telephone: 514-648-2233

2. Les Amis de Don Bosco
8906 Maurice-Duplessis
Montreal, Quebec H1E 6X5
Telephone: 514-648-4424

direction@cpedonmaria.com

Indice	Date	Motif de la révision
1	2018-03-15	Adoption de la politique par le conseil d'administration
2	2020-01-28	Révision du document français / anglais

1. Objectif

L'objectif de cette politique est de guider le personnel éducateur et d'informer les parents des règles concernant la période de sieste et de repos appliquées dans le CPE.

2. Responsabilités des parties

A. 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.

B. 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 en général;
- c. Avoir une attitude positive face à la sieste ou la période de repos de l'après-midi en particulier.

C. La direction

- a. S'assurer de l'application de la politique;
- b. Voir à s'entourer d'un spécialiste en la matière, s'il y a lieu, lors de litiges majeurs entre les parents et le personnel éducateur;
- c. Offrir une formation de perfectionnement au personnel éducateur ou mettre à leur disposition l'information nécessaire afin que ceux-ci puissent en suivre une.

1. Objective

The purpose of this policy is to guide educators and inform parents of the rules regarding naptime and rest applied at the daycare.

2. Responsibilities

A. Educators

- a. Establish a ritual and promote a climate conducive to sleep;
- b. Be alert to signs of fatigue;
- c. Ensure smooth and appropriate flow at naptime and rest for each of the children;

B. Parents

- a. Collaborate with the educators in order to promote the right naptime or rest flow for their child;
- b. Have a positive attitude towards sleep in general;
- c. Have a positive attitude towards the afternoon naptime or rest period;

C. Director

- a. Ensure the application of the policy;
- b. Have a specialist in this area available, if need be, when there are major disputes between the parents and the educator(s);
- c. Provide training for the staff or offer them the necessary information so that they can obtain training;

3. Besoins en sommeil

La période de repos constitue un moment incontournable dans la journée de tous les enfants dans le CPE. 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.

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 deux réalités distinctes qui sont en fonction de l'âge de l'enfant. En effet, deux groupes sont identifiés comme ayant des besoins différents en matière de sommeil durant le jour :

- 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.

(La sieste/période de repos est de 13 :00 à 15 :00)

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. En fait, les parents agissent ainsi afin de ne pas avoir à mettre en place des limites claires et à les faire respecter. 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.

3. Sleep needs

The rest period is an essential moment in the day for all children in the CPE. The benefits of naptime or rest for the child are numerous and all the childhood and sleep specialists agree that it is of vital importance for the physical health, intellectual and emotional development of a child.

In order to respond to a child's needs, the distinction of what a child needs in sleep is defined by their age group as follows;

- 18 months to 3-4 years old need a nap in the early afternoon
- 4-5 years old need a rest period in the early afternoon
(Naptime/rest period is from 1:00 to 3:00)

4. Important Reality

The myth that a child deprived of nap sleeps better in the evening is false. In fact, fatigue can delay sleep and increase sleep deprivation in the child.

Moreover, children that fall asleep quickly as a result of having deprived them of naptime learn to fall asleep with a high level of fatigue. In fact, parents behave in this manner in order to avoid setting clear limits and having them respected. There is a much higher risk for the child to develop insomnia as s/he grows (when the level of fatigue is light to moderate).

Furthermore, it is proven that by asking the child to fight against fatigue symptoms, we are actually inflicting stress that will lead to irritability and conditioning him/her to fight against daytime or nighttime sleep.

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.

5. Importance of Naptime

For Pediatricians and Sleep Specialists, a nap is a practical and indispensable supplement linked to night sleep. This moment of relaxation during the day allows children to receive a break from their daily activities and provides essential health and developmental benefits.

- Physiologically, while the child's body is sleeping, there are various things happening such as the secretion of the growth hormone, the elimination of waste, the strengthening of their bones, the healing of wounds and especially the activation of the immune system.
- On the intellectual level, this is a time when information processing occurs



dreamstime.com