



# Politique de sieste

Version : Décembre 2021

Adoptée par le conseil d'administration le 9 mars 2023

Le CPE Les Coquelicots se dote d'une politique de sieste afin d'assurer une cohérence de la part de tous quant aux interventions qui entourent la période de sieste. Cette politique est un cadre de référence utile aux parents et au personnel éducateur qui le met en application au quotidien.



Au CPE Les Coquelicots nous considérons la période de sieste (période de repos avec ou sans sommeil) comme utile et nécessaire. Les journées en service de garde étant bien remplies par toutes sortes d'activités et de contraintes, la capacité d'adaptation dont les enfants doivent faire preuve entraîne une fatigue physique et mentale.

La sieste en mi-journée s'impose donc pour minimiser les effets cumulatifs de la fatigue et pour rééquilibrer la forme physique et psychologique. Un enfant qui manque de sommeil peut être irritable, se montrer peu disposé à entrer en relation avec les autres ou à participer aux activités.

La sieste fait partie de la santé au même titre que l'alimentation et l'hygiène : elle contribue au maintien de l'équilibre tant physiologique que psychologique en plus de participer au développement des fonctions mentales comme la mémorisation des apprentissages, l'intégration des connaissances et la capacité de concentration. Le sommeil assure notamment la maturation du système nerveux et du cerveau. C'est aussi pendant le sommeil que sont sécrétées certaines hormones (mélatonine et autres) nécessaires à la croissance.

De par l'unicité de chaque enfant, le besoin de sommeil ainsi que son rythme diffèrent d'un enfant à l'autre. Certains enfants ont besoin de sommeil quand d'autres ont besoin d'être actifs et inversement. Jusqu'à 4 ans, la plupart des enfants font une sieste. Afin de respecter le rythme de sommeil de chacun, il est d'usage d'offrir, même aux enfants plus vieux, une période de détente en après-midi. Il est toutefois normal qu'un enfant âgé de 4-5 ans ne dorme pas du tout, cependant rester calme sur son matelas pendant 30 à 45 minutes peut contribuer à développer sa capacité d'attention, d'écoute et d'observation.

Il est aussi intéressant de noter que les spécialistes témoignent que la sieste faite durant la journée ne diminue en rien le temps de sommeil nocturne dans la mesure où il y a une période d'éveil de 4 h entre les deux.



Considérant tous ces bienfaits du sommeil pour l'enfant, il nous apparaît essentiel d'offrir une période de sieste à chaque enfant selon ses habitudes et besoins individuels, dans un climat de calme et de détente.

À la pouponnière, les périodes de sieste sont variables et adaptées selon les besoins de chacun des poupons.

Pour les 18 mois et plus, la période de sieste commence entre 12h30 et 13h selon les âges. Elle se termine vers 15h avec l'ouverture des toiles et la reprise des activités de routine. Un enfant qui dort encore à 15h se réveillera ainsi en douceur.

L'éducatrice demeure en tout temps dans le local afin d'assurer la sécurité et de permettre aux enfants de la voir, ce qui favorise un sentiment de sécurité pour ces derniers.



### Organisation et mise en œuvre du temps de sieste

Afin de permet à l'enfant de bien intégrer la sieste comme une saine habitude de vie et de lui permettre d'en tirer les meilleurs bénéfices possible nous tenons à lui offrir :

- ✚ Un climat calme et chaleureux
- ✚ Une routine stable et prévisible
- ✚ Une sécurité et un confort physique
- ✚ Le respect de ses besoins et de son rythme biologique

#### Un climat calme et chaleureux

- Les lumières du local seront tamisées dès le début de la période de sieste.
- La période qui précède le coucher est réservée à des activités calmes.
- L'attitude de l'éducatrice est douce et détendue, elle doit créer une ambiance de détente, tout en étant ferme dans les consignes de la sieste.
- Un rituel bien structuré donne plus de temps à l'éducatrice pour s'investir individuellement et chaleureusement avec chacun des petits.
- Une musique instrumentale douce et relaxante est mise en début de sieste, mais arrêtée au bout de 20 minutes pour permettre aux enfants d'appivoiser aussi le silence.

#### Une routine stable et prévisible

- La routine de préparation à la sieste se pratique toujours de la même façon afin de créer un climat de confiance et de sécurité (toilette, organisation du local pour la sieste, livres...).
- Les enfants s'installent sur leur matelas, et une période de détente est animée par l'éducatrice (histoire, activité imaginaire, yoga, massage...).
- L'éducatrice peut utiliser un repère visuel comme une horloge ou une minuterie afin que l'enfant saisisse mieux la notion du temps.

- La disposition des matelas est stable afin de permettre à l'enfant d'avoir un repère. Un plan de la disposition des matelas est d'ailleurs disponible dans le cartable des remplaçantes

### Une sécurité et un confort physique

- L'éducatrice demeure en tout temps dans le local afin d'assurer la sécurité.
- Des mesures sécuritaires sont adoptées en tout temps (rangement du matériel, disposition des matelas, aire de circulation dégagée, souliers rassemblés dans l'espace spécifique, petits objets hors de la portée des enfants etc.).
- L'éducatrice veille à ce que l'enfant soit confortablement installé et le couvre au besoin.
- L'éducatrice assiste les enfants dans leur phase d'endormissement en étant présente. Avec le temps, elle aide l'enfant à apprivoiser seul le moment de s'endormir.
- Les objets transitionnels, ou plus familièrement les doudous et toutous doivent être peu encombrants et entretenus hebdomadairement par le parent. Ces objets doivent aider l'enfant à relaxer et non pas à le stimuler.

### Le respect de ses besoins et de son rythme biologique

- Les habitudes d'endormissement des enfants sont respectées au début de la sieste, en autant que celles-ci soient sécuritaires, hygiéniques et non dérangeantes (ex. : se balancer en rythme, se tortiller une mèche de cheveux, jouer avec ses mains, se blottir contre son toutou ou doudou, etc.).
- L'enfant qui ne dort pas au bout de 30 à 45 minutes de repos peut se choisir un livre, un jeu calme et jouer sur son matelas ou dans un coin du local prévu à cet effet en attendant le réveil des autres.
- Un enfant dormeur se réveille en douceur par la reprise des activités des autres ou dans le respect de son cycle de sommeil (sachant qu'un cycle se situe autour de 90 minutes).



### Coopération avec les parents

Une communication bidirectionnelle entre les parents et l'éducatrice est indispensable pour mieux connaître et comprendre les besoins de l'enfant. Qu'il s'agisse de problématiques vécues à la sieste ou durant le sommeil nocturne à la maison.