

CPE  
**la Ribambelle**



## **Politique sur le sommeil et la sieste**



**Adoptée par le conseil d'administration, le 25 août 2021**

## Introduction

---

La mission du Centre de la petite enfance (CPE) La Ribambelle est d'offrir un service de garde où la santé, la sécurité, le bien-être et le développement global et harmonieux de l'enfant sont au cœur de nos priorités.

Animé par les valeurs de respect, de bien-être et de plaisir, le CPE reconnaît l'importance de chacun à la réalisation de sa mission et à la prestation de services de qualité.

- **Nous sommes là pour l'enfant d'abord : c'est lui qui justifie notre raison d'être.**
- **Nous considérons le parent comme principal agent éducateur. Il représente le lien le plus significatif entre l'enfant et le centre de la petite enfance et nous avons la responsabilité de collaborer avec ce dernier.**

## Pourquoi une politique sur le sommeil et la sieste?

---

Cette politique a comme objectif de définir l'approche valorisée au CPE La Ribambelle en ce qui a trait au respect du besoin de sommeil des enfants ainsi qu'à l'organisation de la sieste. Cette approche est guidée par les connaissances actuelles que nous avons sur le sujet (voir annexe I). 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.

2

## À propos du sommeil

---

### 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 eu le sommeil dont il avait besoin.

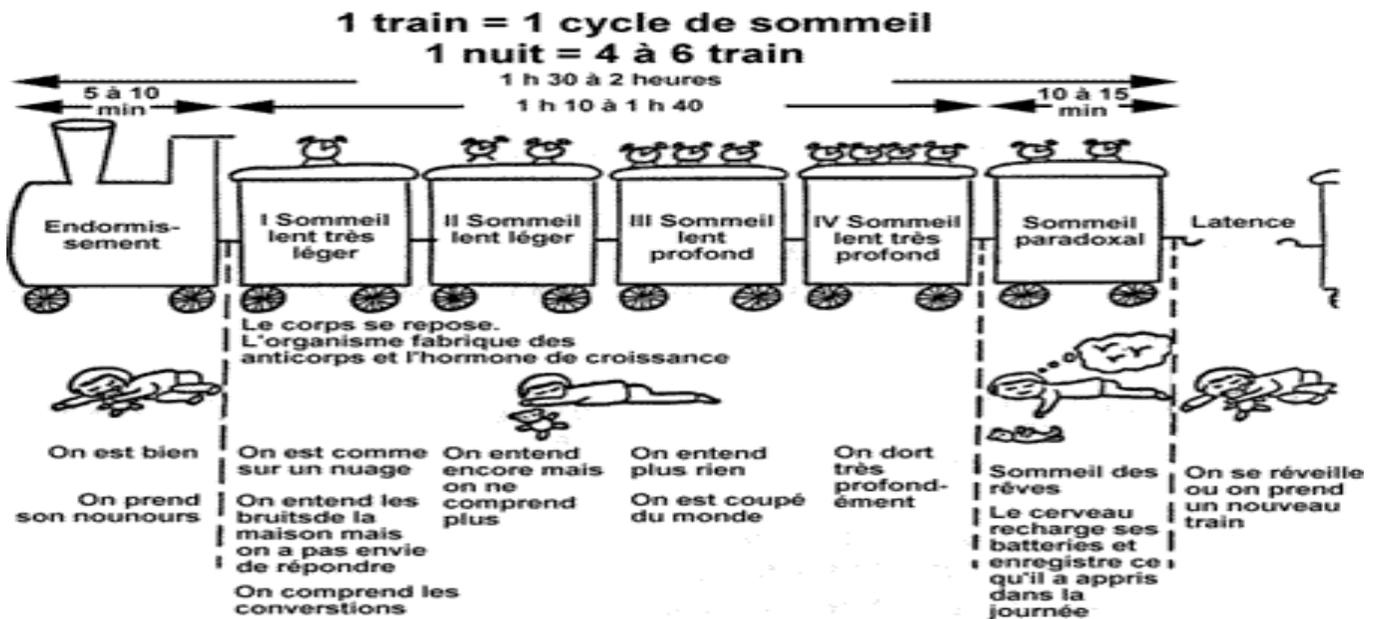
Pour connaître les besoins réels de sommeil de l'enfant, il faut observer (à l'aide de l'agenda du sommeil) ses périodes d'éveil et de sommeil en portant une attention particulière **aux signes d'endormissement** (frottement des yeux, du nez ou des oreilles, bâillements, attitude rêveuse, larmoiement, paupières lourdes, frissons, etc.).



**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.

### Le train du sommeil

Comme chaque cycle a une durée d'environ 90 minutes, une sieste peut être composée de plus d'un cycle. Idéalement, le réveil devrait se faire de façon toute naturelle entre deux cycles (l'enfant s'éveille par lui-même et peut émerger du sommeil à son propre rythme), mais il faut éviter de réveiller un enfant au cours de son sommeil profond ou paradoxal.



3

### Importance du sommeil chez l'enfant

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 CPE. De plus, celui-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 quatre 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. En effet, c'est pendant le sommeil que l'enfant va :

- Récupérer de la fatigue physique, renforcer son ossature;
- Grandir en sécrétant l'hormone de croissance;
- Réguler la glycémie, stimuler son système immunitaire;
- Éliminer les toxines, cicatriser les plaies;
- Maintenir sa température corporelle tout au long des 24 heures, rêver et développer son psychisme;
- Développer sa capacité d'apprentissage et de mémorisation, opérer la maturation de son système nerveux central;
- Assurer l'adaptation émotionnelle.



« Il faut veiller à ce que l'enfant n'accumule pas une dette de sommeil. Certains symptômes pourront démontrer l'insuffisance de repos. Contrairement à l'adulte dont le manque de sommeil se traduit par de la fatigue et une somnolence durant la journée, chez les enfants la somnolence n'est pas toujours le signe prépondérant. Il faut être attentif à des signes tels que :

- L'hyperexcitabilité, l'irritabilité;
- Les colères;
- L'intolérance à la frustration, l'intolérance au changement, les pleurs;
- Une humeur changeante.

Les conséquences de la privation de sommeil chez l'enfant sont nombreuses. Il est totalement faux de croire qu'un enfant privé de sa sieste s'endormira plus facilement le soir venu. Au contraire, l'excès de fatigue peut retarder l'endormissement; la soirée risque d'être fatigante pour lui et éprouvante pour ses parents. Plus le niveau de fatigue est élevé, plus il est difficile de s'endormir, cette règle se vérifie tant pour les jeunes que pour les adultes. Par ailleurs, un enfant que l'on empêche de faire la sieste s'habitue à lutter contre les signes de fatigue et a plus de difficultés à s'abandonner aux bienfaits du sommeil. »<sup>1</sup>

**Pour des conseils pratiques pour favoriser un bon sommeil chez l'enfant, voir l'annexe 2.**

### **Cas particuliers**

Au CPE, lorsqu'il est question de sieste, tous les efforts sont faits pour tenter de concilier les besoins individuels et collectifs des enfants. Tout est mis en œuvre pour comprendre et s'adapter aux difficultés qui découlent de la sieste. Nous sommes constamment en recherche de solutions pour que la sieste soit un moment agréable pour l'enfant, qu'elle ne soit ni trop longue, ni trop courte. Pour les enfants qui constituent des cas particuliers au moment de la sieste, il est encore plus important d'établir une collaboration et une excellente communication avec les parents. Nous espérons trouver une ou des solutions ensemble, mais ne jamais remettre en question qu'il y ait une sieste ou un repos!

4

---

<sup>1</sup> Brigitte Langevin, la sieste chez les enfants est essentielle, 2010.



## Déroulement de la sieste au CPE

Le moment de la sieste est un moment où l'enfant a besoin de se sentir en confiance et en sécurité. Pour ce faire, le personnel éducateur a mis en place un rituel agréable et une atmosphère que l'enfant connaît bien et qui l'introduit à la détente.

**Pour les pouspons,** le personnel éducateur répond aux besoins de préparation et de sommeil particulier à chaque enfant. Généralement, les étapes suivantes ont lieu : lorsque le personnel éducateur sent que l'enfant donne des signes de fatigue, il le linge, si besoin, il le prend en position assise ou semi-assise pour lui donner le biberon, puis, il va le coucher dans son lit.

**Pour les plus de 18 mois,** avant d'aller s'étendre pour la sieste, c'est le moment de l'histoire. Puis, les enfants vont sur leurs matelas respectifs. Une musique calme peut être mise, mais elle ne doit pas être utilisée plus de 15 minutes. Le personnel éducateur intervient seulement auprès des enfants qui dérangent les autres en faisant du bruit ou s'ils ne restent pas sur leur matelas. Pour ce faire, il se déplace afin de chuchoter pour ne pas interrompre le cycle d'endormissement des autres enfants. Il offre aux enfants de les aider à se détendre par des caresses respectueuses. Tous les enfants, même s'ils ne dorment pas, ont au moins besoin de se reposer et de profiter d'un moment d'arrêt des activités. Ils apprennent alors à récupérer, à relaxer et « rester calmes et tranquilles, attitude qui peut contribuer à développer leur capacité d'attention, d'écoute et d'observation. »<sup>2</sup>

**Pour les 18 mois-2 ans,** l'heure du début de la sieste commence vers 12 h 15 en début d'année et 12 h 30 ensuite. Dans tous les cas, la sieste se termine au plus tard à 15 h pour que cela ne nuise pas au sommeil de la nuit.<sup>3</sup>



Entre 12 h et 12 h 30, l'éclairage est tamisé et la période de détente commence. Le personnel éducateur prend un moment pour chacun des enfants;



Entre 12 h 30 et 14 h 15, c'est le moment de repos pour tous;



À 14 h 15, l'enfant qui ne dort pas pourra se choisir un jeu calme, prévu pour ce moment, et jouer sur son matelas. Les rideaux s'ouvrent et le réveil des autres se fait en respectant leur rythme de sommeil.

**Pour les 3-5 ans,** la sieste débute autour de 12 h 30 en début d'année pour graduellement se rendre à 12 h 45-13 h. C'est le moment où les enfants qui ont un objet transitionnel (doudou, toutou, suce ou autre) vont le chercher dans leur panier. L'éclairage est alors tamisé (on s'assure que le local n'est pas trop sombre afin qu'on puisse voir et pour éviter que les enfants confondent la nuit et le jour).



Déjà à partir de 12 h 45 (12 h 15 en début d'année pour certains), les lumières du local seront tamisées et la période de détente débute. Le personnel éducateur prend un moment pour chacun des enfants;



Entre 13 h et 13 h 45, c'est le moment de repos pour tous;



À 13 h 45 l'enfant qui ne dort pas pourra se choisir un jeu calme, prévu pour ce moment, et jouer sur son matelas;



À 14 h 15, les rideaux s'ouvrent et le réveil des autres se fait doucement en respectant leur rythme de sommeil.

<sup>2</sup> La santé des enfants en service de garde éducatifs, les publications du Québec, p.75.

<sup>3</sup> Brigitte Langevin, la sieste chez les enfants est essentielle, 2010.



## Politique sur la sieste au CPE la Ribambelle

---

1. Une période de repos quotidienne est obligatoire pour tous les enfants de tous les groupes d'âge. Les plus jeunes feront la sieste tandis que les plus vieux s'étendront sur leur matelas pour une période de 45 minutes de relaxation. Si l'enfant s'endort, on le laissera s'éveiller de lui-même, mais l'heure de fin de sieste ne dépassera pas 15 h afin de ne pas nuire au sommeil de la nuit.
2. Une routine prévisible et stable est installée afin de créer le climat de confiance et de sécurité nécessaire pour que les enfants acceptent ce moment de repos indispensable;
3. Aucun biberon dans le lit 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;
4. Pour les trottineurs (18 mois-2 ans), le temps de repos débute entre 12 h et 12 h 30 **et se termine au plus tard à 15 h.** Pour les préscolaires (3-4 ans), le temps de repos commence entre 12 h 30 et 13 h **et se termine au plus tard à 14 h 45.**
5. Les habitudes personnelles des enfants seront respectées : façon de s'endormir, caresses respectueuses du personnel éducateur ou non, objet transitionnel (pourvu que ce soit sécuritaire, hygiénique et non dérangeant pour les autres enfants);
6. Le personnel éducateur doit communiquer au parent tout problème particulier qui survient pendant la sieste de son enfant. La même chose pour le parent concernant le sommeil de la nuit de l'enfant. Les parents et le personnel éducateur informés pourront former une équipe avec la direction afin de comprendre l'enjeu et y remédier;
7. Tous les enfants, sans exception, sont assujettis à cette politique. Les parents ne peuvent donc pas exiger que leur enfant ne fasse pas de sieste ou ne participe pas à la période de repos.

6

## Rôles de chacun

---

### Le personnel éducateur

- Respecte le besoin de l'enfant en lien avec son âge (repos ou sieste) et laisse les enfants se réveiller par eux-mêmes;
- Offre une période propice à la détente, sans jeu ni stimuli;
- Favorise un horaire pour que la sieste soit terminée au plus tard à 15 h.

### Les parents

- Collaborent avec le personnel éducateur;
- Adoptent une attitude positive en lien avec ce moment de détente essentiel au développement de l'enfant.



## Annexe 1

Dans *Naitre et grandir : Sommeil : les effets sur le développement et le comportement*, Mise à jour : novembre 2019, il est dit:

*" Le nombre suffisant d'heures de sommeil varie d'un enfant à l'autre. Généralement, les tout-petits de 1 à 2 ans ont besoin de 11 à 14 heures de sommeil par jour alors que ceux de 3 à 5 ans ont besoin de dormir de 10 à 13 heures chaque jour, incluant les siestes (à partir de 4 ans, 3 enfants sur 4 ne font plus la sieste). À partir de 6 ans, et jusqu'à 12 ans environ, les enfants ont plutôt besoin de 9 à 12 heures de sommeil par nuit. "*

L'institut de la statistique du Québec, dans le document : **Le sommeil : un acteur méconnu dans le développement du jeune enfant**, nous apprend que :

*" Le sommeil est l'assise silencieuse, mais essentielle d'un développement physique et intellectuel sain. Ainsi, un trouble du sommeil peut avoir des conséquences très diversifiées et les effets pourront se faire sentir dans les domaines cognitif (ex. : capacité de concentration, raisonnement logique), socioaffectif (ex. : contrôle des émotions) et physique (ex. : croissance) (Petit et autres, 2000, 2002 ; Touchette et autres, 2007, 2008). "*

*" Les dyssomnies (éveils nocturnes fréquents et difficultés d'endormissement) présentes chez les jeunes enfants sont non seulement dérangeantes pour les parents, mais affectent aussi la durée du sommeil de l'enfant. Or, on a démontré que celle-ci est liée à divers aspects du développement de l'enfant dans les années entourant l'entrée à l'école. En effet, une courte durée du sommeil serait associée à des performances cognitives moindres, davantage de symptômes d'hyperactivité-impulsivité et un risque accru d'embonpoint ou d'obésité. Dans l'ensemble, les travaux réalisés sur les liens entre le sommeil et différentes facettes du développement des enfants laissent croire qu'il existe une période sensible en bas âge durant laquelle un manque de sommeil serait préjudiciable au développement, même si la durée du sommeil augmente par la suite. "*

*" Le moment du dodo peut être perçu comme une séparation tant pour l'enfant que pour les parents. Aussi, ce moment de la journée semble activer les manifestations de l'anxiété de séparation chez l'enfant. L'enfant peut pleurer et réclamer une présence parentale. "*

*" Cependant, cette anxiété chez l'enfant peut être associée à la difficulté qu'a le parent à se séparer de son enfant. Ainsi, les parents anxieux peuvent interférer avec le développement des capacités de leur enfant à s'apaiser lui-même (Scher et Blumberg, 1999), en adoptant des comportements surprotecteurs au coucher de leur enfant et lors de ses éveils nocturnes. Déjà en 1979, Anders observait que les problèmes de sommeil du nourrisson semblaient associés aux comportements des parents au coucher. Il est toutefois important de rappeler que la relation entre certains problèmes de sommeil et les comportements parentaux entourant le coucher pourrait être circulaire. Ainsi, certains problèmes de sommeil sont susceptibles d'entraîner des comportements surprotecteurs de la part des parents lesquels favoriseraient, à leur tour, la persistance des problèmes chez l'enfant (Simard et autres, 2008 b). "*



## Annexe 2

### Conseils pratiques pour favoriser un bon sommeil chez l'enfant dès les premiers mois de vie.

Établir une routine au coucher.

Offrir un bon environnement de sommeil.

- Faire dormir l'enfant à la noirceur la nuit (mais pas le jour).
- Offrir une chambre fraîche pour la nuit.
- Éviter les bruits.

Ne pas endormir l'enfant avant de le coucher dans son lit (à partir d'environ 4-5 mois).

Laisser l'enfant s'endormir seul (ne pas rester avec lui jusqu'à ce qu'il s'endorme).

Ne pas amener l'enfant dans le lit des parents après un éveil nocturne (à partir d'environ 4-5 mois).

Pour les bébés nourris au sein la nuit : instaurer un petit délai entre la demande de bébé et la réponse de maman (à partir d'environ 4-5 mois).

Garder le même horaire de sommeil la fin de semaine.

Donner à l'enfant un objet qui peut l'aider à s'apaiser (ex. : petite couverture, peluches ou autre).

Pour plus de détails, le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*, remis gratuitement aux futurs parents dès le début du suivi de grossesse, contient une section consacrée exclusivement au sommeil chez l'enfant (Doré et Le Hénaff, 2009)

### Méthode 5-10-15 (Méthode du Dr. Ferber) pour aider l'enfant à s'endormir ou se rendormir seul

Méthode à adopter après l'âge de 6 mois... d'autant plus efficace si l'enfant a déjà démontré qu'il était capable de faire ses nuits.

- Examiner d'abord l'environnement de sommeil du bébé pour s'assurer qu'il n'y a pas de cause extérieure à ses éveils.
- Adopter un rituel pré-sommeil pour l'enfant et le maintenir soir après soir.
- Le rituel effectué, mettre le bébé au lit... éveillé.
- Le parent constatera qu'aussitôt au lit, le bébé commencera à pleurer. Il doit alors quitter la chambre, attendre 5 minutes et aller voir le bébé. Il peut alors essayer de le consoler en le recouchant doucement et en lui caressant le dos en évitant toutefois de lui parler et de le prendre dans ses bras. Au bout d'un moment, l'enfant devrait se calmer un peu. Il est alors temps de quitter la chambre.
- La deuxième fois, attendre 10 minutes avant de retourner voir le bébé pour le consoler dans son lit. La troisième fois, attendre 15 minutes. Le bébé apprendra que ses pleurs ne lui apportent qu'un coup d'œil rapide de ses parents.

Le but de cette méthode n'est pas de torturer l'enfant, mais bien de lui apprendre à s'autoapaiser et donc à développer l'habileté de se rendormir seul lors d'éveils durant la nuit.

Pour plus de détails, voir Ferber (1985).

