

Centre de la Petite Enfance de la Chaudière



Politique de sieste

Conseil d'administration : 27 février 2007

Révision : 22.01.13

Révision : 12.2022

Politique de sieste CPE de la Chaudière

Le centre de la petite enfance de la Chaudière établit une politique de sommeil dans le but de répondre au bien-être des enfants et de combler leurs besoins affectifs, physiologiques et psychologiques. Cette politique est conçue dans le but d'informer les parents du fonctionnement de la sieste et de guider les orientations pédagogiques du personnel éducateur.

Bien dormir est aussi essentiel à l'enfant que d'être nourri et aimé. Un sommeil réparateur est vital. La sieste s'ajuste en fonction de l'âge et des besoins de l'enfant. ¹

« Je dors, je grandis. »

Le but de la sieste est d'amener l'enfant à prendre conscience que son corps a besoin d'un temps d'arrêt pour récupérer et pour grandir.

Utilité du repos

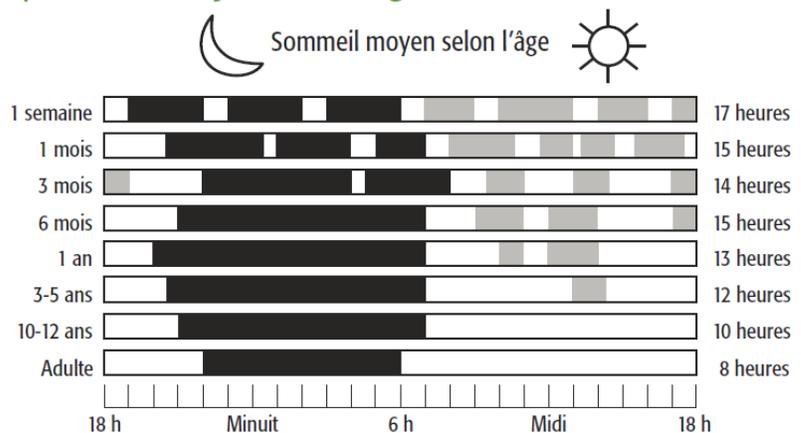
Des études démontrent qu'un enfant, jusqu'à 5 ans, a besoin de cette période pour fabriquer des anticorps, stimuler ses hormones de croissance, favoriser l'intégration des apprentissages et développer sa mémoire.²

Besoins de sommeil

La sieste est un complément indispensable à la nuit de sommeil du jeune enfant. Avant 4 ans, elle est inscrite dans son « horloge biologique ».³

La période de repos ou de sieste au CPE de la Chaudière est adaptée aux besoins des enfants. L'éducatrice se doit de respecter le rythme et d'adapter ses interventions de façon bienveillante. Le moment de repos est de 30 à 45 minutes sans obligation pour l'enfant de s'endormir mais bien de relaxer tout en respectant celui qui a besoin de dormir.

Figure | Sommeil moyen selon l'âge¹



1. Evelyne Martello. *Enfin je dors... et mes parents aussi*, 2^e édition, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2015, page 21.

¹ Min. de la Famille « Accueillir la petite enfance », programme éducatif pour les services de garde du Québec, 2019, ISBN : 978-2-55126467 p.104

² idem

³ idem

Axes de travail ⁴

Interaction de qualité

Présence bienveillante
Gestion des attentes
Donner le temps au temps
Vision positive du moment
Regard de développement sur le moment de la sieste
Partenariat avec les parents et les collègues (stratégies gagnantes)

Facilitateurs

Climat positif, chaleur, carburant affectif
Signes d'endormissement et les nommer aux enfants
Cibler l'heure de la sieste selon les signes
Attendre le train
Accepter de manquer le train
Accepter les rituels autonomes de l'enfant (auto- apaisement)
Sécrétion de mélatonine



Aménagement

Prévisibilité dans les routines et transitions
Établir un rituel (routine de l'astronaute (annexe 1), chanson, musique 15 minutes, bruits blancs, yoga des animaux...)
Plan du dodo
Prévoir le plan B (préparer le matériel adapté aux intérêts des enfants pour le réveil progressif)
Offrir un environnement sain (lumière d'appoint ou tamisée, température ambiante 18/ 20 C)

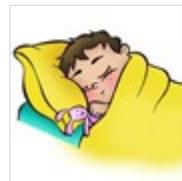
Perturbateurs

Stimuli avant le dodo (lumière bleue)
Climat négatif ou conflictuel dans la journée et pendant la sieste
Stress causé par les routines
Hausse du cortisol
Intervenir lors des micros-réveils
Musique présente en tout temps lors de la sieste
Rester coucher plus de 45 minutes sans dormir

⁴ Synthèse du travail réalisé par le personnel éducateur lors des réunions d'équipe 2021-2022

Stratégies éducatives : Qui fait quoi?

Énoncé	Parent	Éducatrice
Aérer le local lors de la sortie quotidienne du matin		X
Établir le plan de sieste selon les observations et les besoins des enfants (proximité de l'éducatrice, besoin de bouger, le temps sieste de l'enfant...)		X
Utiliser une attitude bienveillante : parler à proximité de l'enfant à voix basse pendant la sieste, expliquer la consigne à l'enfant, l'encourager à trouver sa position de repos, expliquer les effets d'un comportement.		X
Effectuer les routines d'hygiène (pipi,...)	X	X
Annoncer la sieste par un référent visuel ou un rituel (ex. : bain, histoire, dodo, etc..)	X	X
Préparer les matelas en collaboration avec les enfants (housse, couverture, objet transitionnel)		X
Fournir l'objet transitionnel au CPE, suce, toutou...	X	
Observer les signes d'endormissement et établir l'heure de la sieste ⁵ : frottement des yeux, du nez ou des oreilles, bâillements, attitude rêveuse, larmoiement, paupières lourdes, frissons, etc. tout en considérant le rythme de chaque enfant et la vie de groupe. Ex. : Alexis s'endort à 12h15 et Georges à 12h40.	X	X
Diminuer les sources de stimulation sensorielles ⁶ : éclairage, écran, circulation et déplacement, volume de la voix, bruits domestiques...	X	X
Offrir du matériel à l'enfant qui ne dort pas après 30 à 45 minutes de relaxation; afin qu'il apprenne à se relaxer et respecter l'ambiance de la période de repos.		X
Établir les stratégies gagnantes et choisir les interventions d'accompagnement adaptées aux besoins des enfants.	X	X
Laisser un enfant s'éveiller de lui-même s'il s'endort	X	X
Rester à proximité des enfants dans la pièce afin d'assurer une surveillance constante		X
Permettre le réveil graduel des enfants en préparant du matériel en lien avec leurs intérêts ou profiter de ce moment privilégié.		X
Informers les parents, via le journal de bord et lors de la rencontre en début d'année, des habitudes et particularités de sommeil de l'enfant.		X



⁵ idem

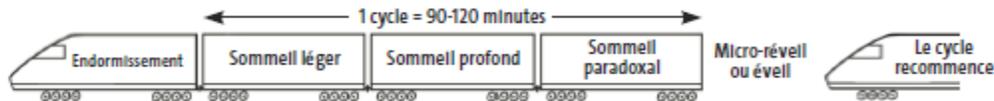
⁶ Min. de la Famille, « Gazelle et Potiron » cadre de référence, 2014, ISBN 978-2-550-69475-5, p.12

Le train du sommeil

L'enfant a droit à une période de repos adéquate, pour se faire, il faut reconnaître les signes d'endormissement. Idéalement, le train doit être prit dans les 10 minutes suivants ces signes, pour un coucher facile. Force est d'admettre que parfois le train est manqué. L'enfant restera éveillé jusqu'au train suivant soit 70 à 120 minutes plus tard.

Figure 2 | Image du train²

1 train = 1 cycle de sommeil | 1 nuit = 4 à 6 trains



Phase du sommeil	Définition	Signes observables
Endormissement	Signe annonciateur de fatigue	Paupières lourdes, bâiller, frotter ses yeux, pleurer, s'isoler, réclamer sa doudou, sa suce, grogner
Sommeil léger	Détente du cerveau, le sommeil manqué à ce stade est irrécupérable	Respiration lente, sursaut, relâchement des muscles, tête sa suce, agrippement de la doudou, mains fermées.
Sommeil profond	Stade où l'enfant sécrète l'hormone de croissance.	Respiration lente, parler en dormant, grincer des dents, pipi au lit, terreur nocturne, somnambulisme, aucun tonus, bouche ouverte, mains ouvertes. Réveiller l'enfant pendant cette phase peut provoquer un mauvais réveil où l'enfant sera difficile à calmer.
Sommeil paradoxal	Phase la plus intense des rêves et près de la phase de réveil. Le cerveau ralentit drastiquement son activité ce qui permet la recharge mentale : consolidation des apprentissages, entraînement de la mémoire à long terme	Les yeux bougent sous les paupières, le rythme cardiaque s'accélèrent

Lexique

Sieste	Repos pris après le repas du midi
Signes d'endormissement	Signal de la fatigue : paupières lourdes, bâiller, frotter ses yeux, pleurer, s'isoler, réclamer sa doudou, sa suce.
Présence bienveillante	Chaleur humaine, réconfort, accompagnement adapté aux besoins de l'enfant
Climat positif	Créer le climat de confiance et de sécurité nécessaire pour que les enfants acceptent ce moment de repos
Climat négatif	Éléments qui font obstacle au climat positif dans un groupe (environnement ou interactions : cris, insultes, menaces, humiliation, démontrer de l'impatience, dénigrement, chantage affectif, laisser pleurer un enfant sans réconforter, isoler ou exclure, ridiculiser).
Cortisol	Le cortisol est une hormone fabriquée par les glandes en réponse à une demande accrue en énergie. Le cortisol est l'antagoniste de la mélatonine, l'hormone du sommeil. Si le niveau de cortisol est élevé, cela peut amener à être en alerte constante et empêcher d'avoir le précieux sommeil profond et réparateur. ⁷
Mélatonine	Souvent dénommée hormone du sommeil, la mélatonine est une molécule surtout connue comme étant l'hormone centrale de régulation des rythmes chronobiologiques en étant synthétisée surtout la nuit. Elle régule de nombreuses sécrétions hormonales, chez l'humain et les autres mammifères
Train du sommeil	Concept imagé des phases du sommeil
Réveil progressif	Graduer les étapes de réveil selon les besoins et intérêts des enfants (ex. : livres ou jeux sur le matelas, levé du matelas, jeux calmes à la table, lumières tamisées...)

Références littéraires sur le dodo

O.Lallemand, É.Thuiller, P'tit Loup a peur du noir, Éd. Azou, ISBN : 978-2-7338-2425-2

C.Lager, C.K.Dubois, Petit bout tout doux, Éd. École des loisirs, ISBN : 2 211 01860 2

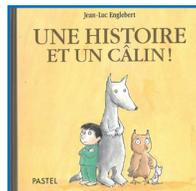
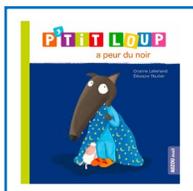
L.Baker, Je t'aime tout le temps, Éd. Scholastic, ISBN : 13 978 0 545 99126 1

J-L.Englebert, Une histoire et un câlin!, Éd. Pastel École des loisirs, ISBN : 978 2 21108457 4

F.Daxhelet, Cajoline dodo dans son lit, Boomerang éditeur Jeunesse, ISBN : 978 2 89595 107 0

L.Rousseau, M-C. Favreau, Galette a une peur bleue, Éd. Dominique et Compagnie, ISBN : 978 2 89686132 3

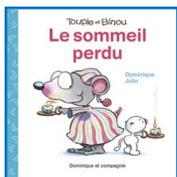
R.Munsh, Je t'aimerai toujours, Éd. Firefly Books, ISBN 0 920668 6



⁷ <https://www.brain-effect.com/fr/magazin/cortisol-hormone-du-stress#:~:text=Le%20cortisol%20est%20l'antagoniste.sentir%20en%20forme%20le%20lendemain.>, consulté le 22.11.22



R. Bonnet, Le compte des moutons, Éd. Les portes du monde, ISBN: 978-2847461213



D. Jolin, Le sommeil perdu, Éd. Dominique et Compagnie, ISBN : 978-2-89512-539-6

C. Larochelle, M. Chiodi, Au dodo avec la doudou, Éd. La Bagnole, ISBN : 978 2 897

C. Ramadier et V. Bourgeau, Le livre qui dort , Éd. École des loisirs, ISBN : 782211219594



Mo Willems, Dis au pigeon d'aller se coucher, Éd. Kaleidoscope, ISBN : 9782378880385

S.Blake, Non pas dodo !, Éd. École des Loisirs, ISBN : 9782211204996

B. Shulze et S. Hardy, Chut pas un bruit! (Dragon endormi), Éd.Gauthier-Languerau, ISBN : 9782017124214

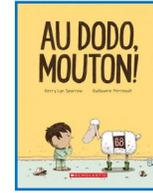
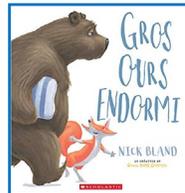
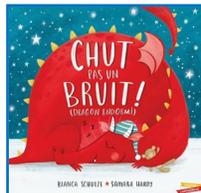
M.Watt, Frisson l'écureuil en plein nuit, Éd. Scholastic Canada, ISBN : 9780545987455

N. Bland, Gros ours endormi, Éd. Scholastic Canada, ISBN : 978-1443163361

A. Sanders, Pas encore au dodo, Éd. École des loisirs, ISBN : 9782211221191

S. Antony Bonne nuit M.Panda, , Éd. Scholastic, ISBN : 9781443168687

G. Perreault et K.L. Sparrow,Au dodo, mouton, Éd. Scholastic, ISBN 9781443169639



Références :

Min. de la Famille « Accueillir la petite enfance », programme éducatif pour les services de garde du Québec, 2019, ISBN : 978-2—55126467

Min. de la Famille, « Gazelle et Potiron» cadre de référence, 2014, ISBN 978-2-550-69475-5

CHU Ste-Justine, Hygiène du sommeil pour l'enfant (...), Université de Montréal, 2018

M.Bilodeau, Soyez l'expert de votre enfant, Éd. Midi Trente, 2019, ISBN : 9782924804377

Brigitte Langevin, Comment aider mon enfant à dormir de la naissance à l'adolescence, édition L'ABC des rêves et du sommeil.

Hendrick, J (1993) L'enfant une approche globale pour son développement

Politique du sommeil du CPE Pierrot et Colombine



La routine de l'Astronaute

1.



Casque de l'astronaute :

Croise les doigts de tes deux mains. Pose tes mains sur ta tête. Pèse fort pendant 5 secondes. Répète 3 fois.

2.



Costume de l'astronaute :

Mets ta main droite sur ton épaule gauche et mets ta main gauche sur ton épaule droite. Pèse fort pendant 5 secondes. Répète 3 fois.

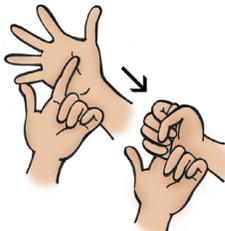
3.



Pantalon de l'astronaute :

Mets tes mains sur tes cuisses. Pèse fort pendant 5 secondes. Répète 3 fois.

4.



Gant de l'astronaute :

Mets un doigt dans ton autre main. Serre fort. Répète 3 fois. Fais-le pour tous tes doigts. Ensuite, place tes mains l'une contre l'autre et pousse très fort pendant 5 secondes. Répète 3 fois.



5.



Vérifier la ceinture de sécurité :

Pose tes mains sur ta chaise de chaque côté de tes fesses. Lève tes pieds. Pousse avec tes bras pour faire lever tes fesses pendant 5 secondes. Répète 3 fois.

6.



Remplir le casque d'oxygène :

Inspire par le nez et souffle dans ton poing. Répète 3 fois.