



CENTRE DE LA PETITE ENFANCE  
**Les Petits Bonheurs**

# Politique de sieste

## Pourquoi une politique de sieste ?

Plusieurs parents nous font part des problèmes de sommeil de leurs enfants. Dans la perspective de leur venir en aide, voici quelques informations intéressantes sur le sommeil et sur notre façon de faire en matière de détente au CPE. Ceci vous permettra de comprendre davantage l'importance de la sieste et du respect du rythme de votre enfant. La période de détente en après-midi au CPE provoque parfois des divergences d'opinion entre le parent et le personnel éducateur. C'est pour cette raison que nous tentons de clarifier par cette politique, les objectifs et avantages d'une telle pratique.

## Pourquoi la sieste à la garderie ?

Comme les journées en service de garde sont 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. Compte tenu de cette réalité que doivent vivre plusieurs enfants en milieu de garde, la sieste en mi-journée, avec ou sans sommeil, s'impose pour minimiser les effets cumulatifs de la fatigue et pour rééquilibrer la forme physique et psychique. 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.

Le sommeil et le repos font partie de la santé au même titre que l'alimentation et l'hygiène : ils contribuent au maintien de son équilibre tant physiologique que psychologique en plus de participer au développement de ses fonctions mentales comme la mémorisation et la concentration. Le sommeil assure notamment la maturation du cerveau de l'enfant. C'est aussi pendant le sommeil que sont sécrétées certaines hormones (mélatonine et autres) nécessaires à la croissance.

## Du mythe à la réalité



Supprimer le sommeil de l'après-midi, chez l'enfant qui a besoin de dormir, en croyant qu'il dormira plus tôt le soir, entraîne l'effet contraire... Dès lors qu'on habitue l'enfant à s'opposer à son besoin de dormir le jour, il est porté à agir de la même manière à l'heure du coucher, le soir.



Contrairement aux idées préconçues, la sieste faite durant la journée ne diminue en rien le temps de sommeil nocturne, surtout si elle a lieu aussitôt après le repas du midi et qu'elle ne se prolonge pas au-delà d'un cycle, c'est-à-dire 90 minutes.



Il est normal qu'un enfant âgé de 4-5 ans ne dorme pas du tout, cependant rester calme sur son matelas pendant 30 minutes peut contribuer à développer sa capacité d'attention, d'écoute et d'observation.



Le besoin de sommeil ainsi que son rythme diffère 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. Ce type de fonctionnement est même préconisé lors de la première année de fréquentation au scolaire.



Les premiers signes du manque de sommeil sont l'agressivité ou la surexcitation.

## **Est-ce qu'on peut influencer notre enfant pour éviter qu'il dorme ?**

Mettre de la pression sur votre enfant pour qu'il ne dorme pas, peut avoir un impact direct sur son comportement et sur le lien de confiance qu'il établit avec son éducatrice et ce dès son arrivée le matin.

Situation vécue en exemple :

*Vivre dans la peur à la garderie*

*Dans la voiture, juste avant d'entrer dans la garderie, la maman d'Angèle lui rappelle qu'elle ne doit pas dormir à la sieste. Angèle ne veut pas décevoir sa maman et lui promet de ne pas dormir.*

*Au fond d'elle, la petite sait très bien qu'elle devra répondre également à l'exigence de son éducatrice qui est de participer à la relaxation et ce, même si elle ne dort pas !*

*Le contexte de relaxation amène définitivement l'enfant qui en a besoin, à s'endormir!*

*Dans un cas, Angèle gigote, fait du bruit, dérange pour ne pas s'endormir et finalement fini par se faire réprimander par l'éducatrice;*

*Dans l'autre cas, Angèle ne peut succomber et finit par s'endormir et appréhende finalement l'arrivée de sa maman, avec la peur de se faire réprimander...*

Cette situation telle que décrite vous permet peut-être de constater le stress qu'elle peut engendrer dans la tête et le corps de votre enfant s'il avait un jour à la vivre !!!

## Quelles sont les consignes et façons de faire à appliquer par les éducatrices en matière de détente au CPE ?

C'est à la lumière de ses précieux renseignements, que nous avons décidé de fonctionner de la façon suivante à l'heure de la sieste pour les enfants de 2 ans et plus puisque les besoins de sommeil à la pouponnière sont très variables d'un enfant à l'autre. Il est à noter que les heures sont approximatives et qu'il y a diminution du temps de sieste plus les enfants avancent en âge :



Déjà à partir de 12 :45 les lumières du local seront tamisées;



C'est aussi vers 12:45 que la routine de la sieste se pratique (toilette, organisation du local pour la sieste, livres...);



Vers 13 :15 les enfants s'installent sur leur matelas et une période de détente est animée par l'éducatrice (histoire, activité imaginaire, massage...)



Entre 13 :30 et 14 :00 c'est le moment de repos pour tous;



À 14 :00 l'enfant qui ne dort pas pourra se choisir un jeu calme, prévu pour ce moment, et jouer sur son matelas ou dans un coin du local prévu à cet effet;



À 14 :45 les stores s'ouvrent et doucement se fait le réveil des amis endormis en respectant leur cycle de sommeil de 90 minutes

**\*\*\* Notre premier intérêt est de répondre aux besoins des enfants, les heures mentionnées peuvent varier d'un groupe d'âge à l'autre. Il est important de retenir qu'un enfant qui ne s'endort pas au bout de 30 à 40 minutes doit être occupé par des livres ou un jeu calme et qu'à 14 :45 les stores s'ouvrent afin de favoriser le réveil graduel des enfants qui dorment encore.**

L'équipe et la direction du CPE Les Petits Bonheurs sollicite votre collaboration étroite tout au long de l'année afin de ne pas remettre en question cette politique et/ou de soumettre votre enfant à cette forme de responsabilité qui, bien trop grande pour lui.

- Routines et transitions en service de garde éducatif, Nicole Malenfant, Les presses de l'Université Laval, 2002.



-----  
Politique de sieste 2011-2012

Moi, \_\_\_\_\_ parent de : \_\_\_\_\_

Affirme avoir pris connaissance de la politique de sieste et accepte d'y adhérer en étroite collaboration avec le CPE.

Signature : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_