

# POLITIQUE SUR LE SOMMEIL ET LA SIESTE

(Merci au CPE Le Carrefour)

**30 JUILLET 2012**

### **POURQUOI UNE POLITIQUE SUR LE SOMMEIL ET LA SIESTE**

Cette politique a comme objectif de définir l'approche valorisée au Centre de la petite enfance Les Copains d'abord en ce qui a trait au respect du besoin de sommeil des enfants ainsi qu'à l'organisation de la sieste. 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 !

### **L'IMPORTANCE DE LA SIESTE ET DU RESPECT DES RYTHMES BIOLOGIQUES**

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 centre de la petite enfance. De plus, celle-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 4 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.

### **À PROPOS DU SOMMEIL**

Le sommeil assure notamment la maturation du cerveau de l'enfant. C'est aussi pendant le sommeil que sont sécrétées certaines hormones nécessaires à la croissance. La sieste contribue donc au développement des fonctions cognitives de l'enfant. Compléments du sommeil nocturne, les périodes de repos durant le jour sont également essentielles au développement du jeune enfant.

### **Besoins physiologiques**

Le sommeil fait partie des besoins physiologiques de base de l'être humain (Maslow), tout comme l'alimentation. Le sommeil est vital ! Il est toutefois important de comprendre qu'un enfant ne peut dormir sur commande, car le sommeil est « chronobiologique » c'est-à-dire que les périodes d'éveil et de sommeil de chaque dormeur (enfant ou adulte) sont gérées par une horloge interne unique à chacun.

### **Temps de sommeil**

Les besoins de sommeil varient d'une personne à une autre. Autant chez les enfants que chez les adultes, il y a des petits, moyens et grands dormeurs (les besoins de sommeil peuvent varier de moins de 6 heures à 12 heures et plus avec une moyenne de 7,5 heures à 8 heures chez les adultes). Pour les enfants la durée moyenne de sommeil est à approximativement :

- à la naissance, 16h à 19h
- vers 1 an, 14h
- vers 3-4 ans, 11h
- vers 10 ans, 10h ou un peu moins

### **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 pris 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 de l'endormissement* (frottement des yeux, du nez ou des oreilles, bâillements, attitude rêveuse, larmoiement, paupières lourdes, frissons, etc.) *Car 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. À partir de l'âge de 6 mois, le sommeil est organisé de cycles de sommeil composés chacun de 5 stades distincts :

- Sommeil lent très léger
- Sommeil lent léger
- Sommeil lent profond (sécrétion des hormones de croissance)

- Sommeil lent très profond (sécrétion des hormones de croissance)
- Sommeil paradoxal (mémorisation, gestion des tensions - rêves, reprogrammation)

### **Fiche 3- Un rythme biologique fondamental : Le sommeil (Adessi - Prosom - Odem)**

Une nuit est composée de plusieurs cycles de sommeil qui se succèdent. La sieste est généralement composée d'un seul cycle qui dure environ 1h30. Entre chaque cycle, il y a une période intermédiaire. C'est le moment idéal pour réveiller un dormeur.

Le réveil doit se faire de façon naturelle avant que le dormeur ne reparte dans un nouveau cycle! À ce moment, il soupire, bouge et cherche à reprendre une position confortable. Réveiller un dormeur pendant son sommeil profond ou paradoxal est néfaste pour son corps et son système nerveux, c'est pourquoi il faut laisser l'enfant se réveiller par lui-même et à son rythme. Priver un enfant de sommeil quand il en a besoin est nuisible à sa santé et l'obliger à faire la sieste lorsqu'elle n'est plus nécessaire peut l'amener à développer une aversion pour le sommeil, pourtant essentiel à son bien-être. Toutefois, un moment de relaxation immédiatement après le repas de midi est souhaitable pour tout être humain. C'est pourquoi tous les enfants qu'ils dorment ou non doivent être invités à faire une relaxation (d'une durée d'une trentaine de minutes minimum) car cette période de relaxation est bénéfique pour eux. Enfin, il est important de favoriser que l'enfant apprivoise seul le moment où il s'endort. Il faut mettre en place des conditions propices à l'endormissement ou à la relaxation par un environnement calme, un rituel apaisant et la présence d'objets transitionnels sécurisants.

### **RESPECTER LES BESOINS DE SOMMEIL DE CHAQUE ENFANT AU CPE LES COPAINS D'ABORD**

#### **À l'arrivée de l'enfant**

- Présenter aux parents la politique sur le sommeil et la sieste.
- Vérifier avec les parents le rituel vécu par l'enfant au moment du sommeil (objet transitionnel, doudou, etc.)

#### **Lorsqu'il arrive un obstacle au sommeil de l'enfant**

- Faire un suivi quotidien avec les parents à l'aide du journal quotidien de l'enfant sur la durée du sommeil de ce dernier et au besoin, transmettre la qualité de l'éveil, les caractéristiques de l'éveil, l'endormissement et du réveil.

- Observer, en collaboration avec les parents, la qualité d'éveil et de sommeil des enfants à chaque rentrée ou de façon ponctuelle et au besoin.
- Respecter les besoins de sommeil de l'enfant. Quand on a bien évalué qu'un enfant n'a plus besoin de dormir, on doit quand même lui demander de faire une relaxation (30 minutes environ à partir du moment où tous les enfants sont calmes). Après la relaxation, on pourra lui proposer d'aller dans une autre salle. Les enfants qui dorment et qui sont en sommeil profond ne seront pas réveillés par les activités calmes des autres enfants.

### **Continuité entre la maison et le CPE**

Le sommeil doit évidemment faire l'objet d'échanges entre les parents et le personnel éducatif. Quand des difficultés surviennent, ces personnes doivent collaborer pour aider l'enfant à répondre à ses besoins de sommeil et trouver des solutions aux tensions vécues autour de l'heure du coucher ou lors de réveils durant la nuit. L'observation du sommeil de l'enfant est essentielle : par les parents à la maison et par l'équipe éducative au centre de la petite enfance et ce, durant au moins 2 semaines incluant les fins de semaines. Seront particulièrement observés les signes d'endormissement (C'est à ce moment que l'enfant devrait se trouver au lit) et la qualité des temps d'éveil de l'enfant selon s'il a fait une sieste ou pas. Pendant cette période d'observation, l'éducatrice et le parent ne se donnent pas d'informations. Après 2 semaines, lors d'une rencontre avec les parents, les observations pourront être comparées en faisant ressortir des constantes. Par la suite, on organisera le rituel du dodo de telle sorte que l'enfant soit prêt à prendre le train du sommeil au bon moment. Il est exceptionnel que le fait de dormir à la sieste soit la cause d'un coucher tardif le soir, seule l'observation peut amener à une telle conclusion.

### **Favoriser le sommeil en CPE**

Au moment de la sieste, l'adulte prend également soin de diminuer les stimulations sensorielles. La pénombre (lumière éteinte ou tamisée), une musique appropriée ou une chanson douce favorisent la détente avant l'endormissement. La couverture personnelle ou un objet appartenant à l'enfant peut aussi l'aider à se détendre. De plus, l'adulte doit s'assurer de

toujours avoir une vue d'ensemble afin d'assurer la sécurité des enfants. L'équipe éducative a le souci de transmettre aux enfants le plaisir du sommeil et de les éduquer à l'importance du sommeil pour grandir ! Pour ce faire, lors du thème du mois d'octobre (mon corps) par exemple, des activités autour du sommeil pourraient être organisées (un partage sur les histoires racontées, les chansons fredonnées, les doudous si douces au moment du dodo et tous ces petits plaisirs qui font que c'est si bon dormir !)

Voici quelques repères :

### **Barbichoux**

- **De 0 à 16 mois** : Aux besoins. Puis une sieste en matinée et une autre en début d'après-midi.

### **Coccinelles**

- **À partir de 18 mois et 2 ans** : une sieste en début d'après-midi. À noter que si la sieste est engagée vers 12h30-13h00 avec un réveil au plus tard à 15h00, elle ne vient pas nuire au dodo de la nuit.

### **Clowns et Frimousses**

- **Entre 3-4 ans** : une sieste en début d'après-midi. À noter que si la sieste est engagée vers 13h00-13h30 avec un réveil au plus tard à 15h00, elle ne vient pas nuire au dodo de la nuit.

### **Rigolos et Marsupiaux**

**Entre 4 à 5 ans** : une sieste en début d'après-midi. Pour certains enfants qui ne se sont pas assoupis, une période de repos de 45 minutes, étendu sur son matelas, sans jouet ou livre d'histoire. Ensuite, ils seront autorisés à se lever et à participer à une activité calme telle que lecture, casse-tête ou dessin jusqu'à ce que les autres soient éveillés. À partir de 5 ans, il est possible de passer des siestes.

## **LE RÔLE DE CHACUN DES ACTEURS DU CPE**

### **1. Le conseil d'administration**

Le Conseil d'administration a la responsabilité de réitérer les orientations générales du CPE. Il a la responsabilité d'adopter les politiques servant de cadre à l'action éducative. Il doit prévoir que les ressources humaines, financières et matérielles sont en place afin de rendre l'application de cette politique possible.

### **2. Le comité de direction**

Le comité de direction doit voir à l'organisation des ressources, à assurer un suivi et s'assurer d'une bonne collaboration entre les différentes personnes concernées. De plus, il doit apporter un soutien par des ressources humaines et matérielles pour permettre aux éducatrices de respecter les besoins de sommeil des enfants.

### **3. Le directeur pédagogique**

La directrice de l'installation agit comme personne-ressource auprès du parent et de l'enfant et apporte un soutien à l'éducatrice. Elle permet à l'éducatrice ou au parent de nommer les difficultés rencontrées, de se questionner ou d'exprimer ses besoins relativement à l'intégration et l'adaptation de l'enfant au service de garde, dont le respect de ses besoins de sommeil. Avec l'éducatrice et/ou le parent, le directeur pédagogique évalue le type de difficultés vécues par l'enfant, les parents ou les éducatrices et le type d'intervention appropriée.

### **4. L'éducatrice**

L'éducatrice est au cœur de l'action. C'est elle qui applique le programme éducatif et qui, parmi les employées du CPE, connaît le plus les enfants de son groupe puisqu'elle interagit avec eux quotidiennement. Sa compétence, ses actions pédagogiques et ses observations sont autant d'éléments qui garantissent que les besoins physiologiques de l'enfant, dont le sommeil, seront respectés.

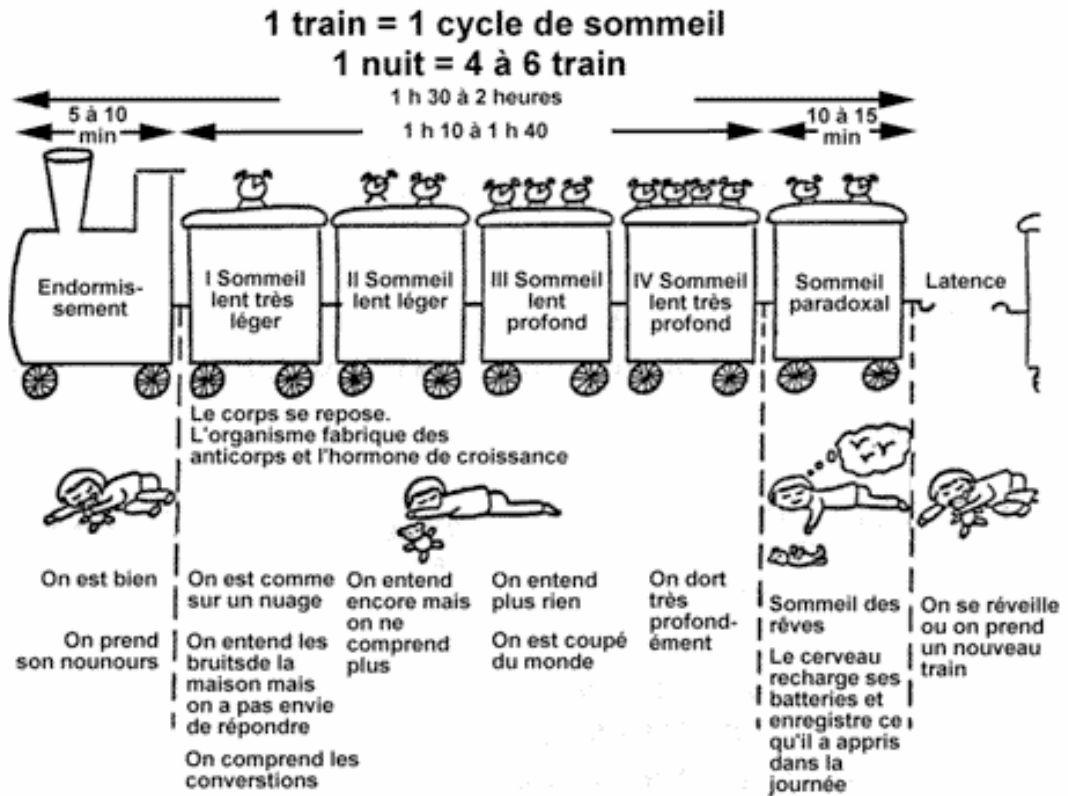
### **5. Le parent**

La participation du parent, tout au long de la fréquentation de l'enfant au CPE, est essentielle car il est celui qui connaît le mieux son enfant. Ses observations sont importantes pour l'éducatrice et la directrice de l'installation. La collaboration avec le parent est nécessaire pour favoriser l'adaptation de l'enfant dans son milieu de garde.

## ANNEXE 1

## LE TRAIN DU SOMMEIL

(D'après Samara/Sommeil Primutam. Cradess)







### ANNEXE 3 BIBLIOGRAPHIE

- Livres

**CPE Le Carrefour**, *Politique sur le sommeil et la sieste*.

**Challamel MJ, Thirion M.** *Mon enfant dort mal*, Presses Pocket, 1993.

**Challamel MJ, Thirion M.** *Le sommeil, le rêve et l'enfant*. Albin Michel, Paris. 1 vol. 2003

**Delormas F.** *Le sommeil mode d'emploi*, Éditions Nathan, 1987.

**Jouvet M.** *Le sommeil et le rêve*, Éditions O Jacob, 1992.

**Langevin B.** *Comment aider mon enfant à mieux dormir*, Éditions de Mortagne, Boucherville, 2009

**MALENFANT, N.** *Routine et transition en service de garde*

- Sites internet

LE SOMMEIL, LES RÊVES ET L'EVEIL

<http://sommeil.univ-lyon1.fr/>

PROSOM

Association nationale de PROMotion des connaissances sur le SOMmeil

<http://ura1195-6.univ-lyon1.fr/prosom/>