

Procédures sur la période de repos au CPE L'Amibulle

Objectif

L'objectif de cette politique est de guider le personnel éducateur lors de la période de repos et d'informer les parents concernant la procédure mise en place concernant cette période de la journée.

Responsabilités de chacun

Personnel éducateur :

- Mettre en place une routine et un climat favorable à l'endormissement ou à la détente.
- Bien connaître et reconnaître les signes de fatigue de chaque enfant.
- S'assurer que chaque enfant passe un bon moment de repos et que son besoin est comblé.

Parents :

- Collaborer avec le personnel éducateur pour le bon déroulement de la sieste
- Être favorable au sommeil et à la sieste de son enfant.

La direction :

- S'assurer de l'application des procédures.
- Soutenir le personnel.

Besoin de sommeil

La période de repos est un moment très important pour le développement de chaque enfant, et ce, de 0 à 5 ans. Les bienfaits de cette période sont nombreux (physique, intellectuel et affectif).

Voici, selon le groupe d'âge, les besoins en repos nécessaires :

0-6 mois : 4 à 6 périodes dans la journée

Vers 6 mois : une sieste en matinée, une en début d'après-midi et une en fin d'après-midi

De 9 à 16 mois : une sieste en matinée et une autre en début d'après-midi
(la durée de la sieste du matin sera adaptée pour l'enfant en transition)

À partir de 18 mois : Une sieste en début d'après-midi

Entre 2 et 3 ans : une sieste d'au moins 2 heures, immédiatement après le repas du midi.

Entre 4 et 5 ans : Une période de repos, même sans dormir, d'au moins 45 minutes.

L'importance de la sieste

Selon les spécialistes du sommeil et les pédiatres, la sieste est un **complément** au sommeil de la nuit. Ce moment leur procure plusieurs bienfaits essentiels à leur santé. Pendant cette période, il y a :

- Sécrétion de l'hormone de croissance
- Élimination des déchets
- Renforcement des os
- Cicatrisation des plaies
- Activation immunitaire
- Au plan intellectuel, mémorisation
- Maturation du système nerveux central
- Refaire le plein d'énergie
- Retrouver leur bonne humeur
- Etc.

De 11 h à 14 h de sommeil doivent être réparties entre la nuit et la sieste, pour les enfants de 18 mois à 5 ans.

Les conséquences de priver un enfant de sa période de repos

Il est à noter qu'on ne peut obliger un enfant à dormir, mais il est **primordial** que l'enfant fasse sa période de repos. Si l'enfant accumule une dette du sommeil certaines manifestations apparaîtront :

- Hyperexcitabilité
- Irritabilité
- Colères
- Intolérance à la frustration
- Intolérance au changement
- Pleurs
- Humeur changeante

Important : Il est 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. Un enfant que l'on empêche de faire une sieste s'habitue à lutter contre les signes de fatigue et a plus de difficultés à s'abandonner aux bienfaits du sommeil. S'il réussit à s'endormir, c'est parfois après un épisode de pleurs ou parce qu'il est dans un état de fatigue excessive. Dans ce cas, l'apprentissage et la capacité d'attention sont affectés, la capacité d'adaptation et le système immunitaire sont affaiblis.

Déroulement de la sieste

Il est à noter que ce temps d'arrêt est obligatoire pour tous les enfants. Au CPE L'Amibulle, on ne fait pas dormir un enfant, mais on lui fournit plutôt les conditions nécessaires pour qu'il développe sa capacité de s'abandonner au sommeil. Pour que la période de repos soit efficace, il est important de mettre en place une ambiance propice au sommeil juste avant :

- Des activités calmes sont proposées aux enfants après le dîner
- La lumière est tamisée
- De la musique douce est utilisée

Il est fortement déconseillé lors de la période qui précède la sieste de faire de nouveaux apprentissages et/ou des jeux moteurs (comme aller jouer à l'extérieur).

Une fois la sieste commencée :

- La pièce doit être dans la pénombre (pas de noirceur totale)
- Aucune stimulation (jouet, livre ou autre) pour les enfants
- La musique peut être utilisée au début de la sieste

Afin de répondre aux besoins de l'enfant, le personnel éducateur met en place une routine, c'est-à-dire un rituel sécurisant et reposant pour l'enfant. Certains enfants dormiront et pour les plus vieux, certains se reposeront.

Après la période de repos terminée, l'enfant sera orienté vers une activité calme qui ne dérange pas les autres enfants. Un enfant ne se fera pas réveillé pendant cette période à moins que le sommeil dépasse 15h00, car cela pourrait nuire à sa nuit de sommeil. Il sera alors réveillé doucement.

Pour la pouponnière

La sieste du matin débute à environ 8h30 et dure 2h00. La sieste du matin commence à diminuer graduellement vers l'âge de 14 mois.

La sieste de l'après-midi débute vers 12h30 et dure 2h30. Pour des raisons de santé et de sécurité, aucun biberon ne sera utilisé pour endormir un bébé. Le biberon sera servi en position assise ou dans les bras d'une éducatrice.

Pour les 18-24 mois, les 2 ans et les 3 ans

La période débute autour de 12h30 et se termine à 15h00. Cette période diminue graduellement lorsque l'enfant grandit. Lorsqu'un enfant se réveille, l'éducatrice s'assure qu'il a complété son besoin de sommeil (que ce n'est pas un micro-réveil) avant de lui offrir un livre ou une activité calme, afin de respecter le sommeil des autres enfants.

Pour les 4 et 5 ans

La période de repos débute autour de 12h45 pour une période obligatoire de 45 minutes. L'enfant qui se repose bien peut, par la suite, prendre un livre ou faire une activité calme. Si l'enfant s'endort, on le laissera se réveiller par lui-même.

Pour tous les enfants

L'enfant a droit à ses petites habitudes de sommeil, se bercer, bouger la tête, se tourner une mèche de cheveux, se blottir contre son toutou, prendre la position qui lui convient, pourvu qu'elle soit sécuritaire et qu'elle ne dérange pas les autres enfants.

Comme nous avons la mission d'assurer la santé et la sécurité des enfants, le CPE ne peut donc pas répondre aux demandes des parents de réveiller leur enfant après une heure ou de ne pas le faire participer à la période de repos. Cette période est obligatoire pour tous et les enfants seront levés au plus tard à 15h00, afin de ne pas nuire au sommeil de la nuit.

La direction vient en aide aux éducatrices et aux parents lorsque certaines difficultés arrivent lors de cette période ou pour mettre en place des interventions pour favoriser l'endormissement autonome de l'enfant.

Comme chaque enfant est unique, il est important de se garder une souplesse.

Collaboration parents et personnels éducateurs

Le personnel éducateur doit communiquer aux parents tous problèmes particuliers en lien avec le repos ou la sieste ici ou à la maison (changements dans les habitudes de sommeil, pleurs inhabituels, etc.). Les parents et le personnel éducateur pourront ainsi s'entraider pour trouver des solutions.

* Ces procédures sont inspirées de la formation et documentation de Madame Brigitte Langevin (www.brigitteangevin.com)