

POLITIQUE SUR LA PÉRIODE DE SIESTE ET DE REPOS CHEZ LES ENFANTS

CPE LA BARBOUILLE



Adopté par le conseil d'administration le : 21 août 2024

TABLE DES MATIÈRES

• L'OBJECTIF-----	PAGE 3
• RESPONSABILITÉS DES PARTIES-----	PAGE 3
-LE PERSONNEL ÉDUCATEUR	
-LES PARENTS	
-LA DIRECTION	
• L'IMPORTANCE DE LA SIESTE-----	PAGE 4
- DE COMBIEN D'HEURES DE SOMMEIL UN ENFANT A-T-IL DE BESOIN ?	
-RÉALITÉS IMPORTANTES	
• DÉROULEMENT DE LA SIESTE-----	PAGE 6
• RÉFÉRENCES-----	PAGE 7



Le CPE La Barbouille s'est doté d'une politique concernant la sieste et le sommeil pour répondre davantage aux besoins des enfants fréquentant notre milieu de vie. Le tout est en cohérence avec nos valeurs ainsi que le programme éducatif « Accueillir la petite enfance »



Le CPE étant un milieu d'intense stimulation, le temps de repos durant la journée est essentiel au développement du jeune enfant, d'autant plus que la sieste est un complément du sommeil nocturne.

1. Objectif

L'objectif de la politique est de respecter chaque enfant dans ses besoins de sommeil. Cette politique se veut un guide, afin d'assurer une cohérence de la part de tout le personnel éducateur du CPE La Barbouille à l'égard de la période de la sieste.

La politique est aussi un cadre de référence utile pour informer et discuter avec les parents, afin de s'assurer que les besoins et les habitudes de chaque enfant soit respectés dans son unicité.

2. Responsabilités des parties

A. Le personnel éducateur

- Instaurer un rituel et favoriser un climat propice à l'endormissement
- S'assurer du bon déroulement de la sieste /repos de chaque enfant
- Collaborer avec le parent dans le but de favoriser le bon déroulement de la période de sieste/repos de l'enfant

B. Les parents

- Collaborer avec le personnel éducateur du CPE dans le but de favoriser le bon déroulement de la période de sieste/repos de son enfant
- Avoir une attitude positive face au sommeil, notamment à l'égard de la sieste/repos de l'après-midi en particulier

C. La direction

- Soutenir le personnel éducateur et les parents dans l'application de la politique

3. L'importance de la sieste



Le sommeil contribue de façon importante à la santé physique et mentale des jeunes enfants et il joue un rôle essentiel dans leurs apprentissages et dans la consolidation de l'information dans leur mémoire.



Le sommeil intervient dans la régulation des émotions, ce qui facilite l'établissement de relations harmonieuses avec les pairs, la résolution de conflits interpersonnels et l'investissement de l'enfant dans le jeu.



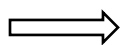
La sieste est un complément indispensable à la nuit de sommeil du jeune enfant. Avant 4 ans, elle est inscrite dans son « horloge biologique ».

-De combien d'heures de sommeil un enfant a-t-il besoin en moyenne?

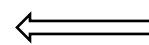
Groupe d'âge	Âge	Nombre moyen d'heures de sommeil nécessaires par 24 heures
Nouveau-né	0-3 mois	14-17
Nourrisson	4-11 mois	12-15
Bébé	1-2 ans	11-14
Âge préscolaire	3-5 ans	10-13

NB : Le nombre d'heures « exact » qu'un enfant devrait dormir chaque jour selon son âge n'est pas défini.

Ce qui détermine la bonne quantité de sommeil de chaque enfant est que :



Celui-ci se réveille en se sentant reposé



« Le mythe voulant qu'un enfant privé de sa sieste s'endormira plus facilement le soir venu est faux ».

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, et plus la durée du sommeil diminue, 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.

« De plus, il est prouvé qu'en demandant à l'enfant de combattre ses symptômes de fatigue, on lui inflige un stress important qui le rend irritable et le conditionne à lutter, à s'opposer au sommeil, de jour comme de nuit ».

Si l'enfant s'endort lors de la sieste de l'après-midi, il est recommandé de le laisser dormir le temps d'un cycle de sommeil, soit 90 minutes.

Les spécialistes ont déterminé que les périodes de sommeil situées entre 12h30 et 15h00 ne viennent pas du tout interférer avec le sommeil de la nuit.

4. Déroulement de la sieste

(Inspiré par la feuille de route pour le sommeil du CPE La bottine souriante)

Après la période du dîner, le personnel éducateur mettra en place un climat propice à la détente : lumière tamisée, matelas installés et *objets réconfortants* individuels sortis.

Les objets réconfortants (suce, doudou, toutou) sont importants parce qu'ils sécurisent l'enfant et lui permettent alors de mieux s'abandonner au repos.

Les habitudes de l'enfant pour s'endormir seront respectées en autant que celles-ci soient sécuritaires, hygiéniques et qu'elles ne dérangent pas l'endormissement des autres enfants du groupe.

La musique douce peut être utilisée pour aider à la relaxation. Le niveau sonore de celle-ci devra être à un niveau bas. La musique devra être arrêtée après un laps de temps raisonnable (+/- 30 minutes) pour permettre aux enfants de dormir dans le silence.

L'éducatrice demeurera en tout temps dans son local afin d'assurer la sécurité des enfants.

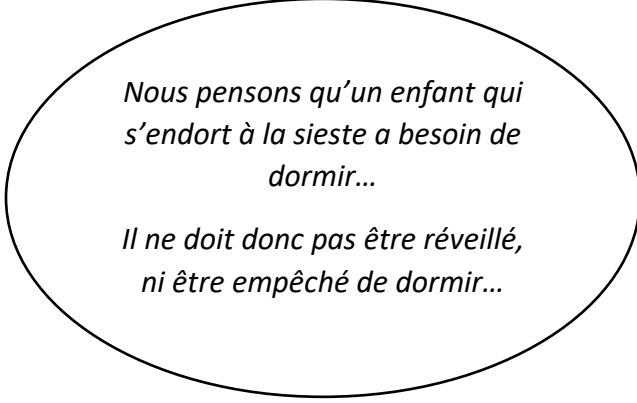
12h30 : début de la sieste chez les plus jeunes

13h : : début de la sieste pour les enfants plus vieux ***

*** Les enfants de 4 ans seront invités à s'endormir de façon autonome.

La sieste ne se prolongera jamais au-delà de **14h30**, les enfants qui dorment encore à 14h30 seront réveillés en douceur.

Après la période de repos de 40 minutes, si l'enfant ne dort pas, le personnel éducateur pourra lui offrir un livre ou un jeu calme. De même, dès son réveil, l'enfant pourra aller rejoindre les enfants de son groupe déjà levés dans un coin spécialement aménagé avec des jeux calmes offerts



*Nous pensons qu'un enfant qui
s'endort à la sieste a besoin de
dormir...*

*Il ne doit donc pas être réveillé,
ni être empêché de dormir...*

Exceptionnellement : L'éducatrice pourra réveiller l'enfant qui doit quitter pour un rendez-vous médical ou autre, ou que le parent doit quitter plus tôt qu'à l'habitude.

Référence

- <https://picbois.cpedupic.com/wp-content/uploads/2018/09/Politiquedelasiesteetdusommeil01-2013.pdf>
- <https://cpelescale.com/wp-content/uploads/2022/10/politique-sieste-repos.pdf>
- **Programme éducatif pour les services de garde éducatifs à l'enfance : « accueillir la petite enfance »** https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/famille/publications-adm/Service_de_garde/programme_educatif.pdf
- https://www.cpebottinesouriante.com/client_file/upload/politique_et_protocole_officiels/politique_sur_la_sieste%20.pdf

Site internet

- <https://douglas.research.mcgill.ca/fr/sommeil-et-enfant-donnees-scientifiques/>
- https://www.chusj.org/getmedia/397ecfe0-4a1e-4b7a-b32c-65896a728c55/depliant_F-592_Hygiene-du-sommeil-2-a-12-ans.pdf.aspx?ext=.pdf
- <https://brigittelangevin.com/la-sieste-chez-les-enfants-est-essentielle/>