

9 mars 2018



# Politique sur les habitudes de sommeil et la sieste des enfants

Objectifs, principes et engagement

## Rédaction

### **CPE Les Enfants de l'Avenir**

1945, rue Mullins, bur. 180

Montréal, Québec, H3K 1N9

514-932-9336

Adoptée par le conseil d'administration le 19 mars 2018

## TABLE DES MATIERES

Préambule .....	2
Aspects théoriques et cas particuliers.....	3
Du point de vue de la recherche .....	3
Du point de vue de la recherche (suite) .....	4
Déroulement de la sieste ou du repos au CPE.....	5
La routine.....	5
Poupons.....	5
Groupes plus âgés .....	5
Conclusion .....	6
Bibliographie.....	6



---

## PRÉAMBULE

L'adoption d'une politique sur les habitudes de sommeil et la sieste des enfants permet au CPE Les Enfants de l'Avenir (CPE) d'énoncer son intérêt sur le sujet. Le CPE souhaite également favoriser des espaces d'échanges entre parents et personnel éducateurs. Car en effet, l'objectif est d'assurer une cohérence de la part de tous les intervenants (parents / éducateurs) au niveau des interventions qui entourent la période de repos.

D'ailleurs, afin de répondre aux préoccupations des parents, il importe d'examiner la littérature à propos du sommeil des enfants dans le but de constituer des assises solides, basées sur la recherche et sur la connaissance scientifique, qui alimenteront nos réflexions et nos échanges. Au CPE, lorsqu'il est question de sieste, tous les efforts sont faits pour tenter de concilier les besoins individuels et collectifs des enfants. Nous croyons que cette politique répond aux besoins des enfants tout en respectant l'orientation pédagogique et les valeurs de notre milieu.

Nous savons que les parents respectent les besoins de leur enfant et que la sieste en fait partie, ils choisissent de le laisser participer à la période de sieste et de repos du CPE. Bref, tous les enfants sans exception (à moins d'avis médical d'un spécialiste du sommeil) sont assujettis à la politique sur les habitudes de sommeil et la sieste des enfants.

---

## ASPECTS THÉORIQUES ET CAS PARTICULIERS

### DU POINT DE VUE DE LA RECHERCHE

La fatigue et le sommeil sont deux choses complètement différentes. Tandis que la fatigue est la capacité diminuée à fournir un effort, le sommeil est un état physiologique pendant lequel la vigilance est suspendue. Tous s'entendent pour dire que dormir est un besoin aussi important que de se nourrir, bouger ou être aimé. Par ailleurs, il importe de comprendre que le sommeil est aussi différent et unique d'un individu à l'autre. Il y a des grands, des moyens et des petits dormeurs. Parmi les dormeurs, une réalité similaire; il existe différents stades du sommeil avec des fonctions spécifiques. Si l'enfant dort l'après-midi, il est recommandé de le laisser dormir au moins le temps d'un cycle complet de sommeil soit environ 90 minutes.

Notons que le sommeil diurne (la sieste au CPE ou à la maison) constitue un complément indispensable au sommeil nocturne (qui a lieu à la maison). Contrairement à la croyance populaire, le sommeil de jour des enfants ne porte pas préjudice au sommeil de nuit.

Les besoins de sommeil de l'enfant changent à mesure qu'il grandit. Voici les nombres d'heures de sommeil conseillées par la Société canadienne de pédiatrie incluant les siestes.

Âge de l'enfant	Nombre d'heures de sommeil requis par jour (période de 24hrs)
Nouveau-nés (de la naissance à 2 mois)	16 heures (3 à 4 heures à la fois)
Bébés (de 2 mois à 6 mois)	14 heures à 16 heures
Bébés (de 6 mois à 1 an)	14 heures
Tout-petits (de 1 à 3 ans)	10 à 13 heures
Enfants d'âge préscolaire (de 3 à 5 ans)	10 à 12 heures

## DU POINT DE VUE DE LA RECHERCHE (SUITE)

Contrairement à l'adulte dont le manque de sommeil se traduit par de la fatigue et une somnolence durant la journée, chez les enfants la somnolence n'est pas toujours le signe prépondérant. Il faut, entre autre, être attentif à des signes tels que :

- l'hyperexcitabilité,
- l'irritabilité,
- les colères,
- l'intolérance à la frustration,
- l'intolérance au changement,
- une humeur changeante, des pleurs

Le sommeil a un rôle majeur dans le bon développement de l'enfant d'un point de vue physique par la croissance mais aussi d'un point de vue psychique. En effet, c'est pendant le sommeil que l'enfant va notamment:

- récupérer de la fatigue physique
- renforcer son ossature et grandir en sécrétant l'hormone de croissance
- réguler la glycémie (mauvais sommeil = risque accru de surpoids)
- stimuler son système immunitaire
- éliminer les toxines
- cicatriser les plaies
- maintenir sa température corporelle tout au long des 24 heures
- rêver et développer son psychisme
- développer sa capacité d'apprentissage et de mémorisation
- opérer la maturation de son système nerveux central
- assurer l'adaptation émotionnelle

Comme on peut le constater, les conséquences de la privation de sommeil chez l'enfant sont nombreuses et nuisible pour sa santé. Il est totalement 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 ; 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, 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. »<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Langevin, Brigitte, *La sieste chez les enfants est essentielle*, Éditions de Mortagne, 2010

---

## DÉROULEMENT DE LA SIESTE OU DU REPOS AU CPE

Les routines sont habituellement des situations riches en apprentissages plus que des moments de contrôle ou de conditionnement sur les enfants. Le rituel de la sieste et du repos est pensé de façon à offrir des soins de qualité aux enfants. Pour que l'expérience soit constructive, l'enfant a besoin d'être accompagné et soutenu dans ses efforts. C'est pourquoi la collaboration entre tous est essentielle.

### LA ROUTINE

La routine de la sieste offre des repères significatifs pour l'enfant puisqu'elle permet une transition prévisible et stable dans la journée de l'enfant. Avec le temps et la souplesse du personnel éducateur, les enfants viennent à reconnaître les indices annonçant la période de la sieste et se préparent d'eux-mêmes pour ce moment. La période durant laquelle tous les enfants du CPE, à l'exception des poupons, dorment se situe entre 12h30 et 15h00 au plus tard. À moins d'une urgence, les éducatrices ne réveilleront pas les enfants durant la sieste.

### POUPONS

Pour les poupons, les éducatrices répondent à tout moment aux signes de fatigue des enfants car ceux-ci ont nécessairement besoin de plus de siestes durant le jour. Elles les changent (nouvelle couche) si requis, les bordent et les déposent dans leur petit lit ou les bercent selon le cas. En aucun cas, le biberon ne sera utilisé dans le lit du poupon afin de l'aider à s'endormir. S'il le désire, il boira son lait en position assise ou semi-assise dans le local pour ensuite aller s'étendre pour dormir.

### GROUPES PLUS ÂGÉS

Pour les groupes plus âgés, les enfants vont récupérer leur matelas et couverture ainsi qu'un objet réconfortant (doudou, toutou, suce ou autre) dans leur casier. Les lumières sont tamisées et on peut aussi mettre une musique calme ou lire une histoire au préalable. La routine se déroule généralement de cette façon :

Chaque enfant se repose sur son matelas afin de lui permettre de vivre une relaxation indispensable à son développement global. Le réveil se fait graduellement, au rythme de chacun. Tranquillement, l'éducatrice laisse entrer la lumière du jour et peut parler doucement aux quelques enfants qui dorment encore pour les aider à s'éveiller à leur rythme. À 15h00, elle ouvre les lumières. Ce réveil graduel rend possible à ce que tous participent au moment de la collation qui a lieu vers 15h15.

---

## CONCLUSION

Au CPE, tout est mis en œuvre pour comprendre et s'adapter aux difficultés qui découlent de la sieste. Nous sommes constamment en recherche de solution pour que la sieste soit un moment agréable pour l'enfant et son groupe d'appartenance, pour qu'elle ne soit ni trop longue, ni trop courte.

Les parents d'enfants qui constituent des cas particuliers au moment de la sieste, il est encore plus important pour nous tous d'établir une collaboration et une excellente communication avec vous. Nous espérons trouver une ou des solutions ensemble... mais sans jamais remettre en question qu'il y ait une sieste ou un repos au CPE.

Si vous désirez plus d'informations sur le cycle du sommeil de l'enfant ou des trucs et astuces à la maison, adressez-vous à votre éducatrice ou passez nous voir au bureau pour consulter un document renfermant des compléments d'informations.

---

## BIBLIOGRAPHIE

Martello, Evelyne, *Enfin je dors... et mes parents aussi*, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2007.

Pantley, Elizabeth, *Un sommeil paisible et sans pleurs; aider en douceur son bébé à dormir toute la nuit*, Éditions AdA Inc., 2005.

Malenfant, Nicole, *Routines et transitions en service éducatifs*, 3<sup>iem</sup> édition, Presse de l'Université Laval, 2005

Langevin, Brigitte, *La sieste chez les enfants est essentielle*, Éditions de Mortagne, 2010

Couillard, Kathleen (17 juin 2016) Sommeil: combien d'heures un enfant devrait-il dormir? Dans Naitre et grandir. Récupéré de : <http://naitreetgrandir.com/fr/nouvelles/2016/06/17/20160617-sommeil-combien-heures-enfant-devrait-dormir/>.

Gupta, Rupal Christine (avril 2016) The Importance of Naps. Dans Kids Health. Récupéré de : <http://kidshealth.org/en/parents/naps.html#>.

Québec, *Accueillir la petite enfance*, Programme éducatif du Ministère de la famille

Le CPE Les Enfants de l'Avenir souhaite remercier le personnel éducateur, le CPE Les Trotinettes, le CPE du Carrefour ainsi que le CPE Tortue Têtue pour l'inspiration qui a menée à la création de notre politique sur les habitudes de sommeil et la sieste.