

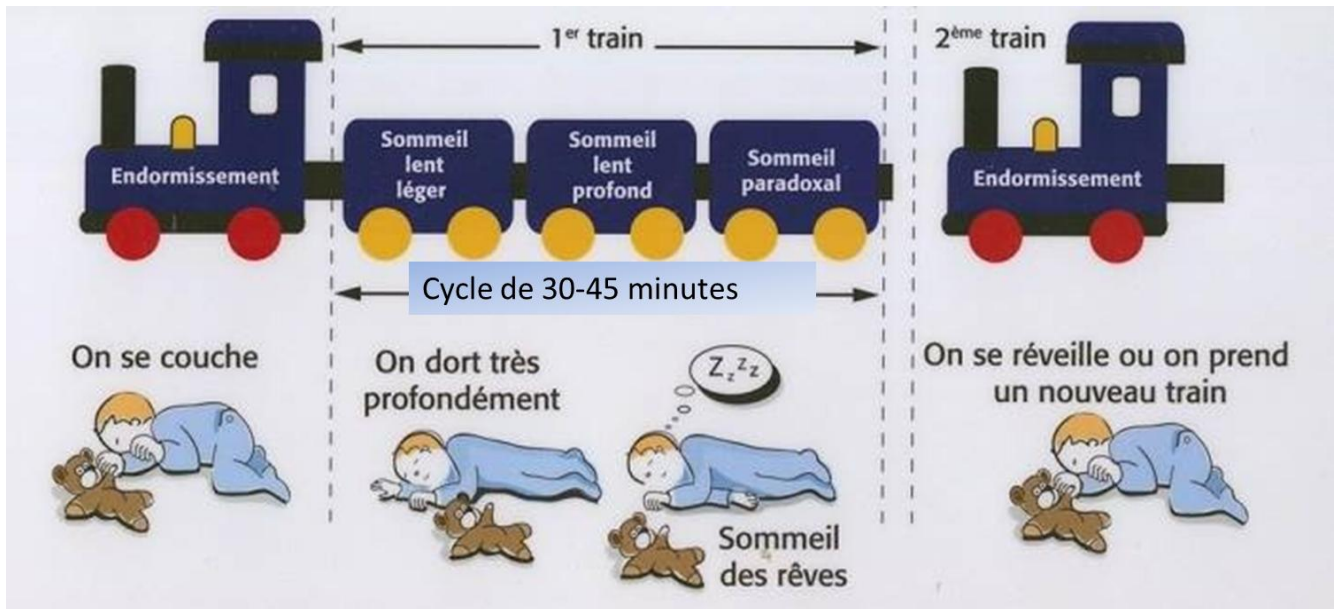


POLITIQUE SUR LA PÉRIODE DE SIESTE ET DE REPOS CHEZ LES ENFANTS

Adopté par le conseil d'administration le 25 mars 2026

**CENTRE DE LA PETITE ENFANCE
LA SENTINELLE DES PETITS**
Édifice 93, C.P. 1000, Succ. Forces,
Courcelette, Québec G0A 4Z0
Téléphone : (418) 844-3700 Télécopieur : (418) 844-1834

Courriel : info@cpelasentinelledespetits.com Web : www.cpelasentinelledespetits.com



Le développement d'une bonne hygiène de sommeil, nécessaire à l'établissement d'un cycle de sommeil régulier, n'est pas inné chez l'enfant. Comme dans toutes les autres sphères de son développement, il a besoin d'être guidé et encadré

Extrait de *Enfin je dors... et mes parents aussi*, Évelyne Martello, 2007

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

1. Objectif

L'objectif de cette politique est de guider le personnel éducateur et d'informer les parents des règles concernant la période de sieste et de repos appliquée dans le service de garde.

2. Responsabilité des parties

A. Personnel éducateur :

- Instaurer un rituel et favoriser un climat propice à l'endormissement ;
- Être attentif aux signes de fatigue ;
- S'assurer du bon déroulement de sieste et de repos de chacun des enfants.

B. Parents :

- Collaborer avec le personnel éducateur dans le but de favoriser le bon déroulement de la période de sieste ou de repos pour son enfant ;
- Avoir une attitude positive face au sommeil en général ;
- Avoir une attitude positive face à la sieste ou la période de repos de l'après-midi en particulier.

C. La direction :

- S'assurer de l'application de la politique ;
- Voir à s'entourer d'un expert en la matière, s'il y a lieu, lors de litige majeur entre les parents et le personnel éducateur ;
- Offrir une formation de perfectionnement au personnel éducateur et/ou mettre à leur disposition l'information nécessaire.

3. Besoins en sommeil

La période de repos constitue un moment incontournable dans la journée de tous les enfants dans le service de garde. Les bienfaits de la période de la sieste ou du repos pour l'enfant sont nombreux et tous les spécialistes de l'enfance et du sommeil s'entendent sur son importance capitale pour la santé physique et le développement intellectuel et affectif des enfants.

Afin de répondre aux besoins de l'enfant, il faut tenir compte qu'au niveau de la période de sieste et de repos, il existe trois réalités distinctes en fonction de l'âge de l'enfant. En effet, trois groupes sont identifiés comme ayant des besoins différents en matière de sommeil durant le jour :

- Les poupons (6 à 18 mois) réclament deux siestes par jour (une en avant-midi, une en après-midi) et parfois trois avant l'âge de 8-9 mois (une troisième en fin d'après-midi).

- Les 18 mois à 3-4 ans requièrent une sieste en début d'après-midi.
- Les 4-5 ans nécessitent une période de repos en début d'après-midi.

4. Réalité importante

Le mythe voulant qu'un enfant privé de sieste en après-midi dorme mieux le soir venu est faux. En fait, l'excès de fatigue peut retarder l'endormissement et ainsi augmenter la carence en sommeil de l'enfant.

Par ailleurs, les enfants qui s'endorment rapidement étant donné qu'on leur a coupé la sieste apprennent à s'endormir avec un niveau d'épuisement élevé. En fait, les adultes agissent ainsi par manque d'information ou encore n'arrivent pas à mettre en place des limites claires et à les faire respecter. Le risque que l'enfant développe des problèmes de sommeil récurant en grandissant est élevé.

De plus, il est prouvé qu'en demandant à l'enfant de combattre ses signes 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.

5. Importance de la sieste

Selon les pédiatres et spécialistes du sommeil, la sieste constitue un complément pratique et indispensable au sommeil de nuit. Ce moment de détente bénéfique permet aux enfants d'effectuer une coupure dans les activités de la journée et leur procure plusieurs bienfaits essentiels à leur santé et à leur développement.

- Sur le plan physiologique, pendant que son corps dort, il y aura, entre autres, la sécrétion de l'hormone de croissance, l'élimination des déchets, le renforcement de son ossature, la cicatrisation des plaies et surtout la réponse de l'activation immunitaire.
- Sur le plan intellectuel aura lieu, entre autres, le traitement de l'information et la mémorisation, la maturation du système nerveux central, l'apprentissage de nouvelles matières, l'adaptation émotionnelle.

Les enfants ont besoin de 11 à 14 heures (selon l'âge) de sommeil par jour réparti entre la nuit et le jour. Le sommeil diurne leur permet aussi de refaire le plein d'énergie et de retrouver leur disponibilité face aux apprentissages et leur concentration pour participer aux différentes activités du programme éducatif.

Le sommeil n'est pas obligatoire à la période de sieste, mais une période de repos est exigée. Il sera important de la part de l'éducatrice de mentionner à l'enfant que dormir n'est pas une obligation, mais un choix. Cependant, il devra demeurer sur son matelas, durant la période de sieste ou de repos. Pour tous les enfants, il est recommandé aux parents de mentionner à l'éducatrice si l'enfant a bien dormi et à quelle heure a eu lieu le réveil du matin.

6. Routine du dodo

- Le dîner se déroule dans la clarté, les toiles levées et il ne doit y avoir aucun matelas d'installé pendant le repas. Ce processus faisant partie du rituel, leur installation doit se faire après la période du dîner afin de différencier les étapes du rituel.
- Il est important d'instaurer un rituel **avant** la sieste ou le repos pour amener doucement l'enfant à s'arrêter et à apprendre à se détendre lors de la période de sieste ou de repos dès la pouponnière. Ce rituel est composé d'une période d'hygiène, de détente et d'affection. La période de détente peut être animé de diverses façons : par des chansons, des histoires ou des massages. L'éducatrice peut aussi offrir une activité spéciale à ce moment comme le bac neuro-sensori-moteur, de la visualisation, des exercices de relaxation active comme dans le programme *La douce* ou du yoga. Un bac de jeux calmes, ne servant qu'à cette fin, peut aussi être offert aux enfants. Cette période de jeux et d'écoute peut être explorée sur le matelas de l'enfant ou à la table, en solo ou en duo et dans un espace défini par l'éducatrice.
- La période qui précède tout juste le coucher est réservée à des activités calmes et aux démonstrations affectueuses et chaleureuses, qu'il s'agisse de prendre l'enfant, de le masser, de le bercer ou de lui parler. Le but n'étant pas d'endormir l'enfant, mais de lui faire sentir que le moment de la sieste ou de repos est arrivé. Le rôle de l'éducatrice est de guider l'enfant à reconnaître ses signes de fatigue et d'acquérir une autonomie en lien avec la sieste ou le repos.
- Pendant le rituel, l'éducatrice peut créer une atmosphère dans la préparation au sommeil, afin de favoriser l'endormissement, avec une musique ambiante, en diminuant les sources de bruit, en chuchotant et en abaissant les toiles. L'ajout d'une petite lumière spéciale ou d'une musique différente peut amener l'enfant à mieux différencier la période du rituel. La musique cessant 15 minutes après le début de la période de sieste ou de repos.

7. Déroulement de la sieste

En se basant sur ces connaissances et l'observation des enfants, le CPE priorise le déroulement suivant lors de la période de sieste ou de repos, en accord avec ses valeurs et le programme éducatif.

La période qui suit immédiatement le repas du midi est le moment de la journée où presque tous les êtres humains ont le plus de propension au sommeil. Les études confirment d'ailleurs que ce n'est pas le meilleur moment pour les nouvelles acquisitions, ni pour les activités sportives. C'est pour cette raison que ce temps d'arrêt quotidien est obligatoire pour tous les enfants de tous les groupes d'âge. En plus de celle du matin qui est nécessaire aux bébés jusqu'à 16-18 mois.

Afin de répondre aux besoins de l'enfant, le personnel éducateur met en place un rituel favorisant le sommeil de l'enfant sans toutefois l'y forcer et ne le réveillera pas avant la fin de la période de sieste ou de repos. De cette façon, des enfants dormiront tandis que d'autres

demeureront étendus sur leur matelas et profiteront de ce temps d'arrêt bénéfique pour leur santé et le bon déroulement de leur après-midi.

- Dans les groupes de 0 à 18 mois :
 - La sieste du matin débute selon le besoin de l'enfant. La durée de la sieste du matin commence à diminuer graduellement vers l'âge de 12-13 mois pour disparaître complètement entre 16 et 18 mois.
 - La sieste de l'après-midi débute selon le besoin de l'enfant en cohérence avec l'application du rythme du poupon. Pour des raisons de sécurité (étouffement) et selon les recommandations du Ministère de la Famille et celui du Ministère de la santé et des services sociaux, et, dans le but d'éviter les mauvaises habitudes, aucun biberon ne sera utilisé pour endormir le bébé. L'enfant qui désire boire le fera en position assise ou semi-assise avant d'être déposé dans son lit.
- Chez les 18 mois à 3-4 ans, la sieste débute vers 12h15-12h30 et dure en moyenne 2h, soit jusqu'à 14h30 au moment où l'éducatrice allume une lumière tamisée et ouvre les rideaux pour permettre la lumière naturelle d'entrée. La durée de cette sieste tend légèrement à diminuer chez les 3-4 ans, mais ils doivent rester sur leur matelas jusqu'à la fin de la période de sieste. Le personnel éducateur pourra laisser près d'eux un livre ou un jeu calme afin qu'il ne dérange pas les autres enfants du groupe.
- Chez les 4-5 ans, la période de repos débute environ à 13h-13h30 pour une période de 30-40 minutes, sans stimuli (livre ou jouet). Étant donné que leur besoin de sommeil diurne est moins grand, les enfants qui ne dorment pas au bout de ce terme seront autorisés à prendre un livre ou un jeu calme tout en demeurant sur leur matelas, puis ils seront invités à se lever pour faire des activités calmes. Si l'enfant s'endort on le laissera se réveiller de lui-même. La période de repos se termine au plus tard jusqu'à 14h30.

Pour toutes ces raisons et dans le seul but de favoriser le bien-être de l'enfant, la sieste ou le temps de repos fait partie intégrante de la journée des enfants. Les parents ne peuvent donc pas exiger que leur enfant ne fasse pas de sieste ou ne participe pas à la période de repos. De plus, aucun enfant ne sera réveillé avant la fin de la sieste à la demande des parents et le réveil se fait graduellement dès 14h30 par la reprise des activités ou selon le besoin des poupons.

8. Habitudes de sommeil

Les petites habitudes de sommeil personnelles des enfants seront respectées au début de la sieste : se bercer, se balancer en rythme, se tortiller une mèche de cheveux, jouer avec ses mains, se blottir contre son toutou ou son doudou, etc., en autant que ce soit sécuritaire, hygiénique et non dérangeant pour les autres enfants.

Lors de l'intégration à la pouponnière, si des habitudes d'endormissement non souhaitables sont présents, par exemple celles qui empêchent l'enfant d'apprendre à s'endormir seul, elles seront travaillées dans le cadre d'une collaboration parent-personnel éducateur afin d'amener l'enfant graduellement à délaisser les habitudes en question et à s'en fabriquer de nouvelles

qui le rendent autonome dans le processus d'endormissement. Le parent peut choisir de garder ses habitudes à lui à la maison.

Les enfants qui ont un objet transitionnel servant à combler l'absence de la figure d'attachement et contribuant au sentiment de sécurité nécessaire au sommeil sont autorisés à l'apporter au service de garde. Il ne servira uniquement qu'à l'enfant en question et seulement durant la sieste.

9. Collaboration parent et personnel éducateur

Le personnel éducateur doit communiquer au parent tout problème particulier qui survient lors de la période de la sieste ou de repos de l'enfant : nervosité, changement dans les habitudes de sommeil, pleurs inhabituels, signes d'endormissement précoce, etc. Les parents et le personnel éducateur pourront ainsi s'aider mutuellement à identifier les causes et y trouver des solutions.

Les parents qui rencontrent des difficultés avec le sommeil de leur enfant à la maison peuvent en informer le personnel éducateur et discuter avec eux des solutions à envisager. Cependant, tous les enfants sans exception sont assujettis à la présente politique.

La direction demeure également disponible afin de soutenir le personnel éducateur et les parents, de les documenter et de les épauler dans la recherche de solutions lorsqu'ils rencontrent des difficultés avec le sommeil des enfants.

Cette politique de sommeil a été réalisée en collaboration avec Brigitte Langevin, experte en éducation au sommeil. Nous vous invitons à consulter son site pour plus d'information.

www.brigitte langevin.com

Note :

- Les interventions éducatives permettant un déroulement harmonieux de cette routine sont inscrites dans le code de vie du CPE.
- Un dossier complet sur les routines, les étapes, les besoins de sommeil ainsi que les problématiques et des solutions.

Livres de référence disponibles aux différentes installations :

- Langevin, Brigitte, *Comment aider mon enfant à mieux dormir*, Éditions De Mortagne, 2009, 202 pages.
- Langevin, Brigitte, *La sieste chez l'enfant*, Éditions De Mortagne, 2012, 181 pages.
- Langevin, Brigitte, *Une discipline en douceur*, Éditions De Mortagne, 2013, 147 pages
- P.R.I.S.M.E. revue trimestrielle, Printemps 1991, vol 1 no 3,
- Challamel, Marie-Josèphe Dr, Thirion, Marie Dr, *Mon enfant dort mal*, Édition Albin Michel, 2011, 383 pages.
- Martello, Évelyne, *Enfin je dors et mes parents aussi*, Éditions Ste-Justine.

Livre d'histoire pour les enfants sur le thème du sommeil :

- Langevin, Brigitte, *Le dodo de Zamilou*, (une petite histoire de sieste) disponible uniquement au brigitte langevin.com