

# PÉRIODE DE SIESTE / REPOS

## Responsabilités des parties

### 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 la sieste et du repos de chacun des enfants.

### 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.

## 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 cette période de sieste ou de 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 qui sont 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 début PM).
- 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.

## Réalité importante

Le mythe voulant qu'un enfant privé de sieste dorme mieux le soir venu est faux. En fait, l'excès de fatigue peut retarder l'endormissement le soir 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 parents agissent ainsi afin de ne pas avoir à mettre en place des limites claires et à les faire respecter. Le risque que l'enfant développe un tempérament insomniaque (lorsque le niveau de fatigue sera de léger à moyen) en grandissant est élevé.

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.

## Importance de la sieste

Selon les pédiatres et les 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.

Toujours selon les spécialistes, les enfants de 18 mois à 5 ans ont besoin de 11 à 14 heures de sommeil par jour répartis entre la nuit et une sieste dans l'après-midi. Cette dernière leur permet de refaire le plein d'énergie et de retrouver leur bonne humeur et leur concentration pour participer aux activités de l'après-midi.

## **Déroulement de la sieste**

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 acquisitions nouvelles, 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'âges.

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 6 à 18 mois : la sieste du matin débute à environ 8h30 et dure 1h30, soit jusqu'à 10h00. La durée de la sieste du matin commence à diminuer graduellement vers l'âge de 14 mois.
- La sieste de l'après-midi débute à environ 12h30 et dure 2,5 heures, soit jusqu'à 15h00. Pour des raisons de sécurité (étouffement) 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 de s'étendre pour dormir.
- Chez les 18 mois à 3-4 ans, la sieste débute à environ 12h30 et dure 2,5 heures, soit jusqu'à 15h00. 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 afin qu'ils ne dérangent pas les autres enfants du groupe.
- Chez les 4-5 ans, la période de repos débute environ à 13h00 pour une période obligatoire de 45 minutes. Étant donné que leur besoin de sommeil diurne est moins grand et dans le but de les préparer à leur entrée à l'école, les enfants qui ne dorment pas seront autorisés à prendre un livre, tout en demeurant sur leur matelas. Si l'enfant s'endort on le laissera se réveiller de lui-même. Si l'enfant prolonge sa sieste au-delà de 90 minutes, il sera réveillé en douceur pour ne pas le brusquer. Le parent sera alors avisé que le trop grand besoin en sommeil de son enfant peut être dû à une lacune au niveau du sommeil de nuit.

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 tous les enfants doivent être levés au plus tard à 15h00 afin de ne pas nuire au sommeil de nuit.

## **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. Les habitudes non souhaitables, par exemple celles qui empêchent l'enfant d'apprendre à s'endormir seul, seront travaillées dans le cadre d'une collaboration parent-personnel éducateur afin d'amener l'enfant à graduellement délaissier les habitudes en question et à s'en fabriquer de nouvelles qui le rendent autonome dans le processus d'endormissement.

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 CPE. Il ne servira uniquement qu'à l'enfant en question et seulement durant la sieste.

## **Collaboration parents et personnel éducateur**

Le personnel éducateur doit communiquer aux parents tous problèmes particuliers qui surviennent 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. Par contre, 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 de leur enfant.

## **Sites à consulter**

**[www.brigitteangevin.com](http://www.brigitteangevin.com)** *Brigitte Langevin est l'auteure du livre Comment aider mon enfant à mieux dormir. En plus de donner de l'information sur le sommeil des enfants sur son site, madame Langevin offre aux parents des consultations téléphoniques et à domicile.*