



Feuille de route pour le sommeil au CPE

Les objectifs

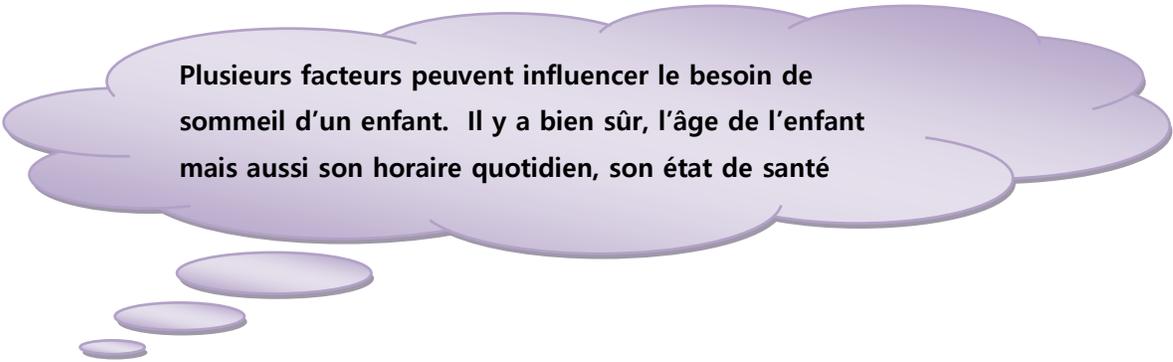
L'objectif de cette feuille de route est d'assurer une cohérence de la part de tous les intervenants au niveau des interventions qui entourent la période de la sieste au CPE. Ce cadre de référence est aussi utile pour discuter avec les parents lors d'une problématique particulière afin de trouver une solution commune pour le bien de l'enfant.

Les besoins en sommeil

Selon la littérature spécialisée consultée, le besoin d'une période de repos après le dîner apparaît comme essentiel au développement de l'enfant. Par contre, chaque enfant a des besoins de sommeil différents et nous devons respecter ces besoins. Ce ne sont pas tous les enfants qui en ont besoin de dormir mais tous les enfants devraient avoir accès à une période de repos d'au moins 30 minutes.

Sur la base de l'âge de l'enfant, nous pouvons identifier trois groupes distincts avec des besoins de sommeil différents :

- Les moins de 18 mois qui ont besoin d'une sieste en avant-midi et d'une sieste en après-midi.
- Les 2-3-4 ans qui ont besoin d'une sieste en début d'après-midi.
- Les 5 ans qui ont besoin d'une période de repos en début d'après-midi.



Plusieurs facteurs peuvent influencer le besoin de sommeil d'un enfant. Il y a bien sûr, l'âge de l'enfant mais aussi son horaire quotidien, son état de santé

Les différentes phases d'un cycle de sommeil

1 ière

L'endormissement :

L'enfant ne dort pas encore, il se détend et s'assoupit. Sa respiration se fait de plus en plus lente et ses muscles se relâchent. Ce sommeil est très fragile et sensible au moindre bruit.

2 ième

Le sommeil lent et léger :

Après la phase d'endormissement, l'enfant tombe dans le sommeil lent léger. Il ne perçoit plus les bruits familiers de la maison. Si on l'appelait affectueusement par son nom, il ne réagirait pas. S'il s'éveillait, il dirait qu'il ne dormait pas. Au bout de 5 minutes dans cette phase, l'activité électrique cérébrale est de plus en plus lente. Le sommeil s'approfondit, sa respiration et ses battements cardiaques sont lents et réguliers.

3 ième

Sommeil lent et profond :

Après la phase 2, le sommeil de l'enfant s'approfondit encore plus. L'activité cérébrale est à son minimum ; la relaxation musculaire est importante et toutes les fonctions vitales sont au ralenti. L'enfant dort maintenant profondément. C'est au cours de ces phases que surviennent le somnambulisme et les terreurs nocturnes.

4 ième

Sommeil paradoxal :

Les yeux commencent à s'agiter sous les paupières, sa respiration devient irrégulière, son rythme cardiaque et sa tension artérielle s'élèvent. L'activité cérébrale se remet en route. C'est dans cette phase que l'enfant rêve.

Si l'enfant dort l'après-midi, il est recommandé de le laisser dormir au moins le temps d'un cycle de sommeil, soit environ 90 minutes. Il n'est pas opportun de réveiller l'enfant durant la phase paradoxale.

Importance de la sieste

Les bienfaits sont nombreux pour lui au niveau de la santé physique, du développement intellectuel et du développement affectif

Sur le plan physiologique :

Pendant le sommeil, il y a 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 :

Il y a le traitement de l'information et la mémorisation, la maturation du système nerveux central, l'apprentissage des nouvelles matières, l'adaptation émotionnelle.

Déroulement de la sieste

Le personnel éducateur mettra en place un climat propice à la détente après le dîner. Les objets réconfortants comme la suce, la doudou ou le toutou sont importants parce qu'ils sécurisent l'enfant et lui permettent alors de mieux s'abandonner au repos. Les enfants auront accès à ces objets dès le retour du dîner. Les matelas seront sortis pour permettre à ceux qui veulent s'y étendre de le faire dès qu'ils en ressentent le besoin.

Les habitudes de l'enfant pour s'endormir seront respectées en autant que celles-ci soit sécuritaires et hygiéniques et qu'elles ne dérangent pas l'endormissement des autres enfants. Pour les raisons mentionnées ci-haut, les enfants ne seront jamais couchés avec une bouteille de lait ou de liquide.

Le début de la sieste se situera aux alentours de 12h45 pour les plus jeunes et de 13h30 pour les plus vieux. La sieste ne se prolongera jamais au-delà de 15h00. Les enfants qui dorment encore à 15h00 seront réveillés en douceur.

L'éducatrice demeurera en tout temps dans le local afin d'assurer la sécurité et de permettre aux enfants de la voir en tout temps, ce qui favorisera un sentiment de sécurité pour ces derniers.

Après la période de repos de 30 minutes, si l'enfant ne dort pas, nous lui offrirons un livre ou la possibilité de faire un jeu calme. De même, dès son réveil, l'enfant pourra aller rejoindre les copains qui sont déjà levés dans un petit coin spécialement aménagé par l'éducatrice et où des jeux calmes lui seront offerts.

Lors du réveil, les enfants ne seront pas bousculés. Ce réveil se fera graduellement et en douceur. La reprise de l'activité dans le local, l'intervention en douceur de l'éducatrice, l'augmentation graduelle du niveau de bruit et de l'intensité de la lumière permettra aux enfants de s'éveiller en douceur et à leur propre rythme.

La musique peut aider à la relaxation mais par contre, elle doit être instrumentale, sans être mélancolique. Le niveau sonore de celle-ci devra être à un bas niveau. La musique devra être arrêtée après un laps de temps raisonnable (30 minutes environ) pour permettre aux enfants de dormir dans le silence.

Le point sur la sieste de l'après-midi

Le mythe voulant qu'un enfant privé de sieste dorme mieux le soir 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. Le risque que les enfants développent un tempérament insomniaque en grandissant est plus élevé. (Lorsque le niveau de fatigue sera de léger à moyen)

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



Et les demandes des parents de les réveiller, qu'est ce que je peux faire pour respecter à la fois le besoin du parent et celui de son enfant ?

La littérature démontre bien que les bienfaits de la période de sieste ou de repos sont nombreux pour l'enfant et ont une importance notable en ce qui a trait à la santé physique et au développement intellectuel et affectif de ces derniers.

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

Pour ces raisons, les éducatrices du CPE ne réveilleront pas les enfants durant leur sieste. Elles permettront à l'enfant de se réveiller par lui-même, selon ses besoins. Par contre, dès 15h00, tous les enfants qui dormiraient encore seront réveillés en douceur pour ne pas perturber le sommeil de nuit de ces derniers.

Communication avec les parents

Il est primordial de collaborer avec le parent si un problème particulier concernant le sommeil survient au CPE ou à la maison. Discuter avec le parent de la situation permettra de trouver des moyens concrets pour remédier à la situation, toujours en ayant en tête l'objectif principal suivant : Le bien-être de l'enfant.

Le CPE pourra également prêter des livres ou des références sur le sujet aux parents qui en font la demande.

Tableau sur les besoins de sommeil des enfants

Âge	Sommeil nocturne	Sommeil diurne (siestes)	Commentaires
- de 18 mois	8 à 12 heures	2-10 heures	Plusieurs siestes en journée
18 mois	10 à 12 heures	2 à 3 heures	Une longue sieste en début de PM
2-4 ans	10 à 12 heures	30 min à 2 heures	Une sieste en début de PM
5 Ans	11-13 heures	5-30 minutes	Détente après le repas

Références :

* Programme éducatif des services de garde du Québec « Accueillir la petite enfance »

* Plate-forme pédagogique du CPE L'enchanté

Site internet :

* Éducatout.com : Brigitte Langevin, Politique sur la période de sieste et de repos chez les enfants.

* Mamanpourlavie.com : « La sieste chez les enfants est essentielle »

* Mamanpourlavie.com : et « L'importance de la sieste à la garderie »

Livres

« Comment aider mon enfant à mieux dormir » Brigitte Langevin, Éditions de Mortagne

« Routines et transitions en service éducatif » Nicole Malenfant, Les presses de l'université Laval

« Fais dodo mon trésor » Sylvie Galarneau, Publications MNH

« Chut ! Fais dodo... » Nadia Gagnier. Collection Vive la vie en famille, Éditions La Presse