

Importance de la sieste

La période de repos est un moment de vie incontournable dans le quotidien de tous les enfants fréquentant le service de garde. Les bienfaits de cette période pour l'enfant sont nombreux et tous les spécialistes de l'enfance s'entendent sur son importance capitale pour la santé physique et le développement intellectuel et affectif de l'enfant.

Sur le plan physiologique le sommeil favorise la sécrétion de l'hormone de croissance, l'élimination des déchets, le renforcement de l'ossature, la cicatrisation des plaies et surtout, la réponse de l'activation immunitaire.

Sur le plan intellectuel, il contribue au traitement de l'information et de la mémorisation, à la maturation du système nerveux central, à l'apprentissage et à l'adaptation émotionnelle.

Pour que l'enfant profite pleinement de tous les bienfaits du sommeil, il est nettement recommandé de respecter ses besoins de repos de jour et de nuit (voir annexe 1). Ce moment de détente le jour permet aux enfants d'effectuer une coupure dans les activités de la journée et de retrouver bonne humeur et concentration pour les activités de l'après-midi.

C'est un mythe de croire que l'enfant privé de sieste dormira mieux le soir venu. Au contraire, l'excès de fatigue peut causer des problèmes d'endormissement le soir. Plus la fatigue est grande et plus il est difficile de s'endormir (voir annexe 2). Il en est de même chez les enfants comme chez les adultes.

Pour ce faire, il est essentiel de reconnaître les signes d'endormissement de l'enfant puis d'organiser l'horaire et l'environnement de l'enfant pour être en mesure de répondre aux besoins.

POLITIQUE SUR LA PÉRIODE DE SIESTE ET DE DÉTENTE

1. Une période de repos quotidienne est obligatoire pour tous les enfants de tous les groupes d'âge. Les plus jeunes feront la sieste tandis que les plus vieux se détendront sur leur matelas pour une période minimum de 30-45 minutes. Nous respecterons le sommeil de l'enfant qui s'endort en le laissant se réveiller de lui-même.
2. Une routine prévisible et stable est installée afin de créer le climat de confiance et de sécurité nécessaire pour que les enfants s'intègrent bien dans ce moment de repos, pour qu'ils en profitent et se laissent aller à la détente. Cette période sera toujours précédée d'une d'histoire d'un livre.
3. Des mesures d'hygiène et de sécurité sont adoptées en tout temps pendant la préparation des enfants et du local (nettoyage après le dîner, rangement du matériel, passage aux toilettes, installation des matelas, sortie des doudous) ainsi que pendant le repos et le lever des enfants.
4. Le parent doit apporter au CPE un doudou de grandeur raisonnable qui sera laissée au service de garde durant la semaine. Il est aussi possible d'apporter un objet transitionnel (toutou, suce). Le CPE fournira le drap servant à recouvrir le matelas de l'enfant. Ces articles seront apportés à la maison à la fin de la semaine pour être lavés. Ils seront également apportés et lavés à la demande de l'éducatrice dans les périodes d'épidémies ou s'ils sont souillés.
5. Les besoins de sommeil des poupons sont respectés de façon individuelle. Aucun biberon n'est utilisé pour endormir le bébé dans son lit. Nous privilégions que l'éducatrice prenne l'enfant dans ses bras pour lui donner son biberon puisque c'est un moment favorable pour donner une attention particulière à l'enfant et renforcer le lien d'attachement et le sentiment de sécurité.
6. Le temps de repos débute vers environ 12h30-12h45 pour les plus petits (excluant les poupons) et vers 13h-13h30 pour les plus grands. Toutes les sources de stimulation sensorielle sont contrôlées dans la mesure du possible: éclairage tamisé, déplacements et circulation réduits au minimum, ton de voix feutré, réduction des bruits ambiants. Une musique douce peut être utilisée en début de détente pour créer un climat de calme.

7. Autant que possible, la même place est prévue pour chaque enfant à chaque jour. L'installation des enfants se fait avec le souci d'éviter la propagation des infections (distance entre les matelas, positionnement des enfants).
8. Les habitudes d'endormissement des enfants sont respectées : se bercer, se balancer en rythme, se tortiller une mèche de cheveux, jouer avec ses mains, etc., en autant que cela soit sécuritaire, hygiénique et non dérangeant pour les autres enfants.
9. Après une détente de 30-45 minutes, un matériel de jeu calme (livres, casse-tête, crayons à colorier...) sera offert à l'enfant qui ne dort pas.
10. Après 1h30 à 3 heures maximum de sieste (selon les groupes d'âge), un réveil progressif s'installe: ouverture des lumières dans les corridors, ouverture des toiles, rangement des matelas de ceux qui ont terminé leur détente. Afin de respecter le besoin de repos des enfants, nous favorisons leur réveil spontané. Cependant, l'enfant qui prolonge sa sieste au-delà de cette période sera réveillé en douceur durant une période de sommeil lent (voir annexe 3).
11. Il n'y a pas d'horaire de groupe pour la sieste des poupons puisque nous respectons le rythme individuel de chaque enfant.
12. Nous tentons autant que possible de répondre aux besoins individuels de sommeil des enfants des groupes de 18 mois, particulièrement en début d'année. L'horaire de groupe sera instauré peu à peu en cours d'année.

Suite :

Voir annexes (1,2)

ANNEXE 1

Le **cortisol** est une hormone sécrétée par le cortex (enveloppe) de la glande surrénale. Cette hormone agit comme un « démarreur » du métabolisme en libérant de l'énergie à partir des réserves de l'organisme.

La sécrétion du cortisol obéit à un rythme biologique d'une durée de 24 heures. Son pic maximal se situe le matin entre 6h et 8h et c'est durant la nuit que cette hormone est à son plus bas niveau. Le taux de cortisol baisse aussi en début d'après-midi et cela peut entraîner fatigue, irritabilité et difficultés de concentration (lors de cette tranche horaire on serait plus enclin à faire une sieste qu'à travailler fort).

Bien que la production du cortisol s'inscrive dans un rythme biologique quotidien, elle est indépendante des horaires du sommeil. Cela signifie que le cortisol sera aussi sécrété en fonction des « demandes » que l'on fait au corps.

Ainsi, l'organisme de l'enfant que l'on prive de repos (siestes trop courtes ou inexistantes, sur stimulation avant une période de repos) sécrètera du cortisol pour maintenir le corps dans l'état de vigilance qu'on lui demande. L'endormissement sera plus difficile au moment que nous choisissons pour le dodo car l'enfant est alors sous l'effet du cortisol.

Le cortisol a une action stimulante et euphorisante sur le système nerveux. Sa production en excès entraîne de nombreux effets négatifs. Chez l'enfant qui ne dort pas assez on observera des difficultés de concentration, une résistance accrue face au sommeil (difficultés d'endormissement) ainsi qu'une diminution de la sécrétion de l'hormone de croissance. Il est prouvé également que l'excès de cortisol nuit au développement et au fonctionnement du système immunitaire et entraîne un retard de la cicatrisation des plaies.

ANNEXE 2

Durée moyenne de sommeil chez l'enfant :

| Âge | Sommeil nocturne | Sommeil diurne (siestes) | Commentaires |
|---|------------------|------------------------------------|---|
| 6 mois | 11 à 13 hres | 3 à 4 hres réparties sur 3 siestes | Sieste le matin, en PM et courte sieste (environ 30 min.) en fin de PM |
| 9-12 mois | 10 à 12 hres | 2 à 4 hres réparties en 2 siestes | Une sieste AM (entre 8h30 et 10h) et une en début PM (entre 12h30 et 15h) |
| 18 mois-2 ans Horaire variable, surtout en début d'année | 10-12 hres | 2 à 3 hres en 1 sieste | Une longue sieste en début PM (entre 12h30 et 15h) |
| 3-5 ans | 10-13 hres | 30 min. à 2 hres | Sieste ou une période de repos début PM |

Ces durées sont des moyennes et peuvent varier légèrement d'un enfant à l'autre. Il en est de même pour l'horaire de la sieste qui sera adaptée aux besoins des enfants, particulièrement en ce qui concerne les enfants de moins de 3 ans.

Référence : Comment aider mon enfant à dormir

Brigitte Langevin

Éditions : L'ABC des rêves et du sommeil

