

Politique sur le sommeil

« Dormir c'est rentrer chez soi, dans sa demeure intérieure, car le sommeil est essentiellement un rendez-vous, une rencontre avec soi-même, son moi des profondeurs . Pour cela il faut d'abord se sentir bien chez-soi. »*

CPE Manche de Pelle

AUTOMNE 2003

* Galarnau Sylvie, Fais dodo mon trésor, Ed. MNH p.62.

Le CPE Manche de Pelle a adopté cette politique sur le sommeil dans l'objectif de clarifier les pratiques et les valeurs reliées au temps de la sieste. L'essentiel de ce document s'est appuyé sur des références obtenues à la suite d'une formation sur le sommeil de l'enfant.

Le corps se régénère en se reposant, il refait son système de défense par le sommeil. Certaines glandes sont très actives dont celles qui font grandir. Dans les milieu de garde, on ne néglige pas ces moments, si courts soient-ils, car l'enfant est entouré de multiples stimulations.

Le rituel préparatoire à la sieste au CPE

Le temps de la sieste est toujours précédé d'une routine préparatoire au sommeil. Celle-ci amène l'enfant à se recentrer sur lui-même et à optimiser les conditions propices à l'endormissement ultérieur. Il peut anticiper par une régularité et une constance dans cette routine, les moments qui suivront. Après la routine d'hygiène, chaque ami retrouve sa peluche et sa doudou qui évoquent pour lui sécurité et réconfort. L'atmosphère est au calme, une histoire, une musique douce, un massage le prépare à la détente. Son matelas, c'est son espace à dodo, lit- refuge, lit- repère, là est la sécurité.

Le sommeil

Ce temps est un moment de récupération précieux. Chaque enfant prend une position d'endormissement, répète des petits gestes habituels (exemple : succion du pouce, se cacher les yeux de sa main, se blottir dans sa doudou...), commence à respirer plus lentement et puis se laisse glisser doucement dans le sommeil.

Certains enfants arrêtent la sieste à 4 ans, d'autres en ont besoin jusque vers 6 ans, mais tous ont besoin d'un moment de repos entre 11h et 14 h (moment universel de faible vigilance.)

L'environnement dans un milieu de garde comprend différentes réalités dont il faut tenir compte : certains enfants passent plus de 10 heures en garderie, tous vivent des périodes d'activités intenses, de stimulation continue par les pairs, périodes de bruits élevés et inévitables. Notre expérience et nos observations ont démontré de façon indiscutable que la sieste est nécessaire à l'équilibre d'une journée. Au CPE, nous croyons qu'elle favorise une bonne santé au même titre qu'une bonne alimentation!

Tel que démontré dans un tableau (EN ANNEXE Train du sommeil) un cycle souhaitable de sommeil est d'une durée minimale de 90 minutes. Réveiller un enfant avant la fin d'un cycle complet de sommeil aura des répercussions telles que : humeur du reste de la journée, risque d'un endormissement difficile le soir. Le retrait prématuré de la sieste chez l'enfant pourra le rendre surexcité, irritable et il combattra l'endormissement malgré le manque de sommeil.

Horaire

Début du rituel préparatoire	Le dodo Début	Lever
Vers 12h15	entre 12h30 et 12h55	entre 14h et 14h45

Ce document a été approuvé par l'équipe de travail et par le conseil d'administration. Tout le personnel demeure à votre disposition pour répondre aux questions à ce sujet. Des références peuvent vous être offertes et des annexes intéressantes peuvent être consultées. Nous souhaitons que ces tout-petits passent de doux moments et apprivoisent ces temps essentiels que sont les repos....ZZzz.....