

Mars 2014

Saviez-vous que...

Dans un environnement de haute qualité, le rythme de sommeil et les habitudes de chaque enfant sont reconnus et respectés. Bien qu'en vieillissant les trotteurs en viennent à avoir des rythmes de sommeil semblables, il faut être attentif au stress que peu causer l'imposition d'un rythme de sommeil, particulièrement lors d'une transition vers un groupe d'enfants plus âgés. Lorsque les poupons-trotteurs font leur sieste, nous devons nous assurer que leur santé et leur sécurité sont protégées. Ainsi pendant la sieste des enfants de moins d'un an, un adulte doit être présent physiquement dans la pièce. Pour faciliter cette surveillance, vous pouvez prévoir un endroit calme dans le local (ex: une mezzanine, pour une bassinet à roulette). Pour les enfants de plus d'un an, ceux-ci doivent tous être à la vue de l'adulte pendant la sieste, que ce soit à la pouponnière (voir tous les enfants de la fenêtre d'observation qui doit être dégagée en tout temps) ou dans les groupes plus vieux. En laissant entrer la lumière naturelle, mais tamisée, vous vous assurez de bien voir tous les enfants. Dans votre aménagement de la sieste, prévoir suffisamment d'espace entre les enfants pour assurer la santé (éviter la propagation des microbes), la sécurité (en cas d'évacuation) et l'intimité de chacun d'eux. C'est le seul moment où l'enfant n'a pas à partager sa place et son matériel. Dans les groupes de 18 mois-2 ans, utilisez le matériel pour créer des cloisons solides entre les matelas. Installez des photos de l'enfant et de sa famille près de l'endroit où vous placez son matelas, vous donnez un caractère personnalisé à la sieste et vous favorisez le développement de l'identité. L'enfant qui ne dort plus devrait pouvoir s'occuper calmement en attendant que tous, une fois le dodo terminé, soient prêts pour le retour au jeu actif. La sieste doit être un moment sécurisant et relaxant pour tous. Bonne sieste!



Ce qu'en dit l'Échelle d'évaluation de l'environnement des nourrissons et des tout-petits (ÉÉEN)

ITEM 8, on donne un caractère personnalisé au rituel de la sieste; les siestes sont planifiées à des moments appropriés à chaque enfant; les trotteurs sont intégrés aux horaires du groupes (ex. endroits calmes pour qu'ils commencent leur sieste plus tôt); le matériel et les installations pour la sieste sont propres (ex. les enfants et le personnel contournent les matelas en se déplaçant) et adéquats (ex. les lits/matelas séparés par 36 pouces de distances); des activités sont prévues pour les enfants qui ne dorment pas; le personnel surveille adéquatement et visuellement les enfants pendant la sieste.

Ce qu'en dit le programme éducatif « Accueillir la petite enfance »

La sieste, page 43 *«Le besoin de sommeil ainsi que son rythme diffèrent d'un enfant à l'autre. Certains enfants ont besoin de sommeil quand d'autres ont besoin d'être actifs et inversement. Jusqu'à 3 ans et demi ou 4 ans, la plupart des enfants font une sieste. Afin de respecter le rythme de sommeil de chacun, il est d'usage d'offrir, même aux enfants plus vieux, une période de détente en après-midi.»*

Page 26 *«Ces dernières (périodes de repos et de détente) permettent en effet à l'enfant de se reposer de la fatigue accumulée et du bruit ambiant propre aux services de garde et de préserver ses capacités d'attention. Le sommeil joue en effet un rôle fondamental dans le développement physique et mental de l'enfant, notamment en lui permettant de consolider ses apprentissages. Il importe (...) respecter le rythme d'activité et de sommeil des enfants, particulièrement des poupons.»*

Piste de réflexion

Quelles sont les actions que votre milieu pose ou peut poser pour : respecter le rythme de l'enfant; la détente; l'hygiène et la sécurité lors des siestes? Collectivement et individuellement?

