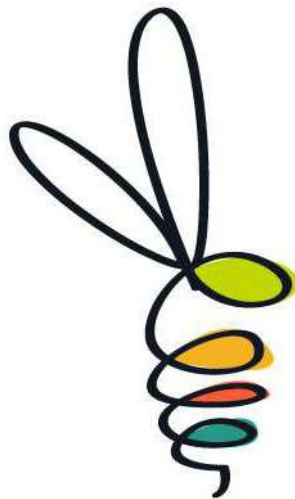


# CPE SES AMIS

## POLITIQUE SUR LA PÉRIODE DE SIESTE ET DE REPOS CHEZ LES ENFANTS



*Le développement d'une bonne hygiène de sommeil,  
nécessaire à l'établissement d'un cycle de sommeil régulier,  
n'est pas inné chez l'enfant.  
Comme dans toutes les autres sphères de son développement,  
il a besoin d'être guidé et encadré*

Extrait de *Enfin je dors... et mes parents aussi*, Évelyne Martello, 2007  
Mise à jour : 2026-07-08

## **POLITIQUE SUR LA PÉRIODE DE SIESTE ET DE REPOS CHEZ LES ENFANTS**

### **1. Objectif**

L'objectif de cette politique est de guider le personnel éducateur et d'informer les parents des règles concernant la période de sieste et de repos appliquée dans le service de garde.

### **2. Responsabilité des parties**

#### A. Personnel éducateur :

- a. Instaurer un rituel et favoriser un climat propice à l'endormissement;
- b. Être attentif aux signes de fatigue;
- c. S'assurer du bon déroulement de sieste et de repos de chacun des enfants,
- d. Assurer une surveillance constante durant la période de sieste ou repos.

#### B. Parents :

- a. Collaborer avec le personnel éducateur dans le but de favoriser le bon déroulement de la période de sieste ou de repos pour son enfant;
- b. Avoir une attitude positive face au sommeil en général;
- c. Avoir une attitude positive face à la sieste ou la période de repos de l'après-midi en particulier.

#### C. La direction pédagogique et direction adjointe :

- a. S'assurer de l'application de la politique;
- b. Offrir une formation de perfectionnement au personnel éducateur et/ou mettre à leur disposition l'information nécessaire.

### **3. 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 la 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) peuvent réclamer deux siestes par jour (une en avant-midi, une en début PM) et parfois trois avant l'âge de 8-9 mois (une troisième en fin 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.

#### 4. Réalité importante

Le mythe voulant qu'un enfant privé de sieste dorme mieux en après-midi ou le soir venu est faux. En fait, l'excès de fatigue peut retarder l'endormissement et ainsi augmenter la carence en sommeil de l'enfant.

Par ailleurs, généralement, 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. Il est aussi prouvé qu'en demandant à l'enfant de combattre ses signes 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.

#### 5. Importance de la sieste

Selon les pédiatres et 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.

Les enfants ont besoin de 11 à 14 heures (selon l'âge) de sommeil par jour réparties entre la nuit et le jour. Le sommeil diurne leur permet aussi de refaire le plein d'énergie et de retrouver leur bonne humeur et leur concentration pour participer aux différentes activités du programme éducatif.

Le sommeil n'est pas obligatoire à la période de sieste mais une relaxation est exigée. Il sera important de la part de l'éducatrice de mentionner à l'enfant que dormir n'est pas une obligation, mais un choix. Cependant, il devra demeurer dans son lit ou sur son matelas, durant la période de sieste ou de repos. Pour tous les enfants, il est recommandé aux parents de mentionner à l'éducatrice lorsque la nuit de l'enfant a été perturbée.

#### 6. Routine du dodo

- Le dîner se déroule dans la clarté, les toiles levées et il ne doit y avoir aucun matelas d'installé pendant le repas. Ce processus faisant partie du rituel, leur installation doit se faire après la période du dîner afin de différencier les étapes du rituel. Pour les enfants qui prennent le repas dans la grande salle (Boucherville), les matelas peuvent avoir été installés avant la période du dîner.
- Il est important d'instaurer un rituel **avant** la sieste ou le repos pour amener doucement l'enfant à s'arrêter et à apprendre à se détendre lors de la période de sieste ou de repos dès la pouponnière. Ce rituel est composé d'une période d'hygiène, de détente et d'affection. La période de détente

peut être animé de divers moyens : par des chansons et des histoires, de la visualisation, des exercices de relaxation etc.. Un bac de jeux calmes, ne servant qu'à cette fin, peut aussi être offert aux enfants. Cette période de jeux et d'écoute peut être explorée sur le matelas de l'enfant ou à la table, en solo ou en duo et dans un espace défini par l'éducatrice.

- La période qui précède tout juste le coucher est réservée à des activités calmantes et aux démonstrations affectueuses et chaleureuses, qu'il s'agisse de prendre l'enfant, de le masser, de le bercer ou de lui parler. Le but n'étant pas d'endormir l'enfant mais de lui faire sentir que le moment de la sieste ou de repos est arrivé. Le rôle de l'éducatrice est de guider l'enfant à reconnaître ses signes de fatigue et d'acquérir une autonomie en lien avec la sieste ou le repos.
- Pendant le rituel, l'éducatrice peut créer une atmosphère dans la préparation au sommeil, afin de favoriser l'endormissement, avec une musique ambiante, en diminuant les sources de bruit, en chuchotant et en abaissant les toiles. L'ajout d'une petite lumière spéciale ou d'une musique différente peut amener l'enfant à mieux différencier la période du rituel.

## **7. Déroulement de la sieste**

En se basant sur ces connaissances et l'observation des enfants, le CPE priorise le déroulement suivant lors de la période de sieste ou de repos, en accord avec ses valeurs et le programme éducatif.

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'âge. En plus de celle du matin qui est nécessaire aux bébés jusqu'à 16-18 mois.

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 :  
Pour les poupons, l'horaire doit être flexible et doit s'ajuster aux besoins de chacun. L'éducatrice doit observer et comprendre les signes de fatigues des poupons. En tout temps, dès qu'il y a un signe de fatigue, l'enfant sera dirigé vers son lit avec son objet de transition. L'enfant qui n démontre pas de signe de fatigue doit pouvoir rester éveillé et poursuivre les activités de la journée. Pour ce faire, du matériel pédagogique doit être laissé constamment à sa disposition comme le prévoir le programme éducatif du ministère.

Pour des raisons de sécurité (étouffement) et selon les recommandations du ministère de la Famille et celui du ministère de la Santé et des Services Sociaux, 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 vers midi 30 et dure en moyenne 2h – 2,5h, soit jusqu'à 15h00. Dès 14h30, l'éducatrice relève les toiles afin de laisser entrer la lumière (15 minutes plus tard pour le/les groupe/s du deuxième dîner). Si l'enfant prolonge sa sieste au-delà de 15h00, il sera réveillé en douceur. La durée de cette sieste tend légèrement à diminuer chez les 3-4 ans. Ces derniers, s'ils ne dorment pas au bout de 45 minutes seront autorisés à prendre un bac de jeux calmes ou un livre, tout en demeurant sur leur matelas jusqu'à la fin de la période de la sieste.
- Chez les 4-5 ans, la période de repos débute environ à 13h-13h30 pour une période de 30 minutes, sans stimuli (livre, jouet). 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 au bout de ce terme seront autorisés à prendre un bac de jeux calmes ou livre tout en demeurant sur leur matelas, puis ils seront invités à se lever pour faire des activités calmes. 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.

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 15 heures afin de ne pas nuire au sommeil de nuit.

## **8. Habitudes de sommeil**

Les petites habitudes de sommeil personnelles des enfants seront respectées : 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.

Lors de l'intégration à la pouponnière, si des habitudes d'endormissement non souhaitables sont présents, par exemple celles qui empêchent l'enfant d'apprendre à s'endormir seul, elles seront travaillées dans le cadre d'une collaboration parent-personnel éducateur afin d'amener l'enfant graduellement à délaisser les habitudes en question et à s'en fabriquer de nouvelles qui le rendent autonome dans le processus d'endormissement. Le parent peut choisir de garder ses habitudes à lui à la maison.

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 service de garde.

## **9. Collaboration parent et personnel éducateur**

Le personnel éducateur doit communiquer au parent tout problème particulier qui survient 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. Cependant, tous les enfants sans exception sont assujettis à la présente politique.

La direction pédagogique ainsi que les directrices adjointes demeurent également disponibles 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 des enfants.

#### **10. Acceptation**

Cette politique a été approuvée par le Conseil d'administration en date du 27 mars 2025

Elle a été mise à jour le 08 juillet 2026

***Cette politique de sommeil a été réalisée en collaboration avec Brigitte Langevin, experte en éducation au sommeil. Nous vous invitons à consulter son site pour plus d'information.***

*[www.brigitteangevin.com](http://www.brigitteangevin.com).*