



Politique sur le sommeil et la période de repos

Janvier 2026

POLITIQUE DU SOMMEIL ET DE LA PÉRIODE DE REPOS

Table des matières

1. Objectif
2. Principes directeurs
3. Rôles et responsabilités
4. Importance de la sieste pour le développement de l'enfant
5. La préparation à la sieste
6. Déroulement de la sieste
 - 6.1. Les poupons (0 à 18 mois)
 - 6.2. Les enfants de 18 à 47 mois
 - 6.3. Les enfants de 48 à 60 mois
7. Santé, sécurité et confort
8. Collaboration parent-éducatrice
9. Confirmation de lecture

1. Objectif

La présente politique vise à offrir un cadre de référence cohérent et harmonisé concernant la période de repos au CPE La Petite Académie.

Elle a pour objectifs :

- De répondre de manière optimale aux besoins de sommeil et de détente des enfants ;
- D'assurer des pratiques éducatives sécuritaires, uniformes et adaptées ;
- De soutenir la collaboration entre le personnel éducateur, les parents et l'équipe de gestion.

2. Principes directeurs

La période de repos fait partie intégrante de la routine quotidienne et contribue directement au bien-être global des enfants. Les études démontrent que la sieste participe à la santé physique, à l'équilibre émotionnel et au développement cognitif.

Dans une perspective pédagogique, la période de sieste est aussi importante que les autres moments de vie au CPE. Elle s'intègre au projet éducatif et vise à soutenir l'enfant afin qu'il puisse :

- Explorer et apprendre avec énergie ;
- Maintenir une attention soutenue ;
- Interagir positivement avec ses pairs et les adultes.

Les besoins de sommeil varient selon l'âge. Ainsi, trois groupes sont distingués :

- **Poupons : 0 à 18 mois**
- **Enfants : 18 à 47 mois**
- **Enfants : 48 à 60 mois**

Pour simplifier la lecture, le terme *sieste* englobe toutes les formes de repos : sommeil, détente, relaxation ou état de calme.

3. Rôles et responsabilités

Conseil d'administration

- Lire, approuver et adopter la politique.

Comité de gestion (direction)

- Rédiger, mettre à jour et assurer l'application de la politique;
- Appuyer l'équipe dans son implantation;
- Assurer l'application de l'article 4.2.1 du guide « Prévenir et intervenir en matière d'attitudes et de pratiques inappropriées » en lien avec le besoin de sommeil.

Agente de soutien pédagogique

- Soutenir les éducatrices dans la compréhension et l'application de la politique;
- Accompagner dans l'analyse des besoins particuliers liés au sommeil.

Éducatrice

- Instaurer une routine prévisible et sécurisante;
- Créer une ambiance favorisant la détente et l'endormissement;
- Observer les signes de fatigue et ajuster ses interventions;
- Assurer le respect de la politique et des besoins individuels.

Parent

- Collaborer avec l'éducatrice pour soutenir la transition au repos;
- Communiquer les habitudes et besoins particuliers de l'enfant.

4. Importance de la sieste pour le développement de l'enfant

La sieste complète le sommeil de nuit et est considérée essentielle chez les enfants de 0 à 5 ans, particulièrement en milieu de garde, où la stimulation est accrue.

Bienfaits physiologiques :

- Stimulation de la sécrétion de l'hormone de croissance;
- Élaboration et récupération des systèmes internes;
- Renforcement de l'ossature;
- Soutien aux fonctions immunitaires;
- Récupération physique Générale.

Bienfaits cognitifs et socioaffectifs :

- Consolidation de la mémoire;
- Traitement de l'information;
- Maturation du système nerveux;
- Régulation des émotions.

Priver l'enfant de repos peut entraîner :

- Irritabilité;
- Hyperexcitabilité;
- Diminution de la tolérance à la frustration;
- Pleurs, colères;
- Difficultés d'adaptation;
- Baisse d'attention et d'endurance.

Un enfant ne peut pas être privé de sieste ni être empêché de participer à la période de repos, même à la demande d'un parent.

De plus, aucun enfant ne sera réveillé avant la fin d'un cycle de sommeil complet (70 à 90 minutes), sauf raison exceptionnelle de sécurité.

5. La préparation à la sieste

Avant d'amorcer la période de repos, le local doit avoir été rangé et nettoyé après le dîner. L'éducatrice adopte une attitude calme et positive, diminue les sources de stimulation et organise un climat propice au sommeil.

La routine précédant la sieste vise à favoriser la transition entre l'éveil et le repos. Elle se veut constante, rassurante et adaptée à l'âge des enfants.

Exemples d'éléments de routine :

- Passer à la toilette et se laver les mains;
- Installer les matelas;
- Participer à des jeux calmes / lecture d'une histoire;
- Écouter une musique douce ou une histoire;
- Prendre l'objet transitionnel (au besoin).

L'éducatrice n'a pas à endormir l'enfant, mais elle doit offrir une présence bienveillante, ajustée et sécurisante. Elle encourage l'autonomie au moment du coucher pour créer de saines habitudes de sommeil.

Les petites habitudes de détente des enfants sont respectées si elles demeurent sécuritaires et non dérangeantes (jouer avec ses doigts, tenir son toutou, se bercer légèrement, etc.).

Les objets transitionnels doivent être sécuritaires, propres et de taille raisonnable (1 à 2 petits objets maximum).

6. Déroulement de la sieste

6.1. Poupons (0–18 mois)

- L'horaire est flexible et entièrement basé sur les besoins individuels;
- Dès qu'un signe de fatigue est observé, le poupon est dirigé vers son lit;
- Les enfants qui ne sont pas fatigués poursuivent leurs activités dans un environnement lumineux et sécuritaire.

Consignes de sécurité :

- Aucun poupon ne dort avec un biberon;
- Aucun objet risquant l'étouffement (attaches, foulards, élastiques) n'est permis dans le lit;
- Les enfants de moins de 18 mois dorment dans un lit à barreaux conforme au règlement.

6.2. Enfants de 18 à 47 mois

- Début de la sieste : entre 12 h 30 et 13 h
- Durée moyenne : 1 h 30

Après 45 minutes, les enfants éveillés peuvent effectuer calmement des activités individuelles sur leur matelas (livres, dessin, casse-tête, etc).

Ambiance recommandée :

- Lumière d'ambiance allumée;
- Musique douce (même répertoire d'une journée à l'autre);
- Possibilité d'arrêter la musique lorsque les enfants sont endormis.

À partir de 14 h 30, les toiles sont soulevées progressivement. Les bruits ambiants favorisent un réveil doux et naturel. Vers 14 h 45, tous les enfants sont progressivement éveillés.

6.3. Enfants de 48 à 60 mois

Le besoin de sommeil diminuant, la période de repos est ajustée pour favoriser la transition vers l'entrée à l'école.

- Début : vers 13 h;
- Activités calmes autorisées après un moment de détente sur le matelas;
- L'ambiance demeure apaisante et respectueuse du besoin de repos du groupe.

7. Santé, sécurité et confort

- Une présence constante de l'éducatrice est obligatoire;
- Les draps sont individualisés, identifiés et rangés séparément;
- Les objets transitionnels doivent être propres et sécuritaires;
- Pour des raisons d'évacuation d'urgence, les enfants conservent leurs vêtements d'intérieur durant la sieste;
- Les bijoux ou accessoires pouvant présenter un risque doivent être limités.

Les lieux de sieste peuvent varier ponctuellement pour des activités spéciales, sous réserve du respect des normes de sécurité (Salle multi, cour, à l'extérieur du CPE).

8. Collaboration parent-éducatrice

La communication avec les familles est essentielle. Les parents sont invités à informer l'éducatrice de tout changement pouvant influencer le sommeil (co-dodo, rituels particuliers, difficultés nocturnes, transitions familiales, etc.).

L'éducatrice communique aux parents tout élément pertinent observé en lien avec la sieste :

- Changement d'humeur inhabituel;
- Difficultés d'endormissement;

- Sommeil fragmenté;
- Pleurs fréquents;
- Besoin de soutien accru.

L'agente de soutien pédagogique peut également accompagner les familles lorsque des difficultés plus persistantes sont observées.

Il est souhaité que le parent avise le CPE s'il doit exceptionnellement venir chercher ou reconduire son enfant pendant la sieste, afin de minimiser les perturbations.

9. Confirmation de lecture

Une confirmation écrite attestant que le parent / personnel a pris connaissance de la présente politique est demandée lors de l'inscription ou lors de toute mise à jour annuelle.

« Je soussigné(e) confirme avoir pris connaissance de la politique « Politique sur le sommeil et la période de repos ». Je m'engage à les respecter et à les mettre en pratique dans le cadre de mes fonctions. »

Nom de mon enfant : _____

Nom : _____ Date : _____

Signature : _____