

LE SOMMEIL ET LA SIESTE

Pourquoi le temps de sommeil est important ?

Il est important de respecter un temps de sommeil adapté à l'âge des enfants (environ 12 heures par jour entre 3 et 5 ans) car cela leur permet d'être plus attentifs, plus concentrés et d'améliorer leurs facultés d'apprentissage.

Outre les effets bénéfiques sur la mémoire, un sommeil réparateur permet aux enfants d'être plus en forme mais aussi d'être mieux moralement.

Un cycle de sommeil dure en moyenne 90 mn.

Quelques définitions (Trésors de la langue française) :

- Sieste: Temps de repos avec ou sans sommeil qui se prend après le repas de midi.
- Repos: C'est le fait de cesser une activité (travail, exercice physique, occupation) en adoptant une position ou en prenant une autre activité propre à délasser.

Les fonctions de la sieste:

Elle est importante car elle permet :

- de répondre à un besoin physiologique fondamental des jeunes enfants (Un enfant entre 3 et 5 ans a besoin d'environ 12 heures de sommeil quotidiennement).
- de contribuer à son équilibre psychologique, moteur, affectif et cognitif.
- à l'enfant d'être dans les meilleures dispositions pour apprendre et découvrir.

A l'école maternelle 1,2,3 Soleil d'Haroué : <http://www.sivom-haroue.fr/wp-content/uploads/2019/09/note-de-rentree-2019-maternelle.pdf>

- Tous les enfants de PS iront à la sieste les après-midi dès 13h20.
 - o un enfant de PS qui ne s'endort pas au bout de 30 à 40 mn sera levé et retournera en classe pour effectuer des activités calmes.
 - o un enfant de PS qui s'endort ne sera pas réveillé. L'enfant se réveillera spontanément à la fin de son cycle de sommeil.
- Les enfants de MS seront allongés, dans la mesure du possible, en salle de repos dès 13h20 pour une durée de 30 mn. Le temps de sieste sera adapté en fonction de leur besoin au cours de l'année scolaire:
 - o un enfant de MS qui ne s'endort pas au bout de 20 à 30 mn sera levé et retournera en classe pour effectuer des activités calmes.
 - o un enfant de MS qui s'endort ne sera pas réveillé. L'enfant se réveillera spontanément à la fin de son cycle de sommeil. S'il ne se réveille pas spontanément, l'atsem le réveillera doucement après 75 à 90 minutes de sommeil afin que l'enfant n'entame pas un nouveau cycle de sommeil.
- Un temps calme d'environ 15 minutes sera effectué au sein de la classe dès 13h20 pour les élèves de GS. Ceux-ci ne seront pas allongés en salle de repos sauf si l'enseignante juge que l'enfant a besoin d'un vrai temps de sieste.

A savoir :

Un enfant qui fait la sieste ne s'endormira pas moins vite le soir, au contraire. En effet, en plus de permettre une meilleure mémorisation la sieste amène votre enfant à mieux dormir le soir car elle permet à l'enfant de calmer l'agitation et de se relaxer dans la journée. Se reposer lui permet d'entamer la fin d'après midi et le début de soirée plus calmement.

L'absence de sieste oblige le cerveau à récupérer durant la nuit. Celui-ci va enchaîner directement deux cycles de sommeil profonds pour fixer toutes les informations de la journée. Pourtant c'est lors du sommeil profond que l'enfant est le plus sujet aux fameuses terreurs nocturnes. Il aura donc plus tendance à se réveiller la nuit s'il ne fait pas de sieste.

Les parents pensent souvent que les enfants n'arrivent pas à s'endormir le soir parce que ceux-ci ont fait une sieste en début d'après midi. Or, la plupart du temps, un enfant qui n'arrive pas à s'endormir est un enfant qui n'a pas été couché à la bonne heure (soit trop tôt, soit trop tard) ! Il est très important que les parents soient à l'affût des signaux de fatigue de leur enfant (chaque enfant est différent) et instaurent une routine saine (sans écran donc !) facilitant l'endormissement.

Voici quelques signaux de fatigue que l'on peut observer chez certains enfants :

Le visage :

C'est le visage qui démontre en premier que le besoin de dormir se fait sentir. Le teint pâlit, le regard est plus vague. L'enfant se frotte les yeux ou bâille à plusieurs reprises.

Le corps :

La température corporelle baisse à mesure que l'état de fatigue d'un individu augmente. D'où les petits frissons que l'on ressent à ce moment-là... Certains enfants seront donc portés à ralentir leur cadence, à vouloir se coller, à chercher le réconfort. L'habileté motrice diminue aussi, l'enfant ramollit, en quelque sorte. C'est alors que surviennent les chutes et autres maladresses dues au manque de coordination.

Le comportement :

La fatigue de l'enfant épuise ses propres nerfs... pas seulement ceux de ses parents. Certains deviennent à fleur de peau, se fâchent pour un rien et peuvent passer de l'ange au démon. Ils perturbent l'atmosphère de la maisonnée : bruit, saut, course, cris et autres manifestations de surexcitation font alors partie de l'ambiance. Plus on les laisse aller longtemps à ce rythme-là, plus il sera difficile de les calmer par la suite.

Pour d'autres, c'est le désintéressement de presque tout. Ils perdent leur capacité de concentration et peuvent pleurer pour des raisons inconnues ou qui autrement ne les auraient pas dérangés. Et lorsque l'heure d'aller au lit arrive, ils sont ironiquement trop fatigués pour accepter sans broncher qu'il faille dormir.

Un enfant fatigué sollicite inévitablement l'attention de ses parents par le comportement turbulent ou pataud qu'il adopte, mais il peut aussi la réclamer carrément en demandant qu'on le prenne dans ses bras. Par ailleurs, quelques enfants apprennent tôt à distinguer leur fatigue et trouvent en eux-mêmes la capacité de l'exprimer ou le moyen de se calmer. Par exemple, ils se bercent ou s'assoient dans un coin tranquille avec un objet symbole de réconfort : toutou, doudou, livre, etc.