

Fiche repère «SIESTE»

Le besoin fondamental de repos et de sommeil du jeune enfant Organisation de la sieste

Les enjeux	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Répondre aux besoins physiologiques des jeunes enfants : dormir, récupérer, être au calme, s'isoler ponctuellement, se détendre dans un espace aménagé, <ul style="list-style-type: none"> - en proposant un temps de sieste ou de repos, - en réfléchissant à des modalités d'organisation respectueuses du rythme biologique des enfants.
Le prescrit Textes institutionnels Etat de la recherche	<p>Le sommeil permet la récupération de la fatigue physique et psychique. C'est un temps nécessaire à la sécrétion de certaines hormones, à l'élimination des déchets et à l'activation du système immunitaire. Le sommeil diurne présente des bénéfices au niveau neurologique : au cours du sommeil lent et profond de la sieste, le cerveau organise le traitement de l'information et la mémorisation (ancrage des connaissances).</p> <p>Le respect de ce besoin en sommeil assure donc l'équilibre psychologique, moteur, affectif et cognitif des enfants et leur permet d'être de nouveau disponibles pour les apprentissages.</p> <p>Jusqu'à l'âge de quatre ans, la majorité des enfants a besoin d'un temps de sommeil. On ne pourrait cependant pas contraindre un enfant à dormir. Les enfants n'ont pas tous besoin du même temps de sommeil, ce n'est pas une question d'âge.</p> <p>En l'absence de temps de repos, alors que l'enfant en a besoin, le cerveau organise en début de nuit une « récupération » en enchaînant deux cycles consécutifs de sommeil profond sans être entrecoupé par un temps de sommeil paradoxal. Cela bouleverse le rythme de sommeil et peut être responsable de terreurs nocturnes.</p> <p>Le sommeil s'organise en cycles. Un cycle dure environ 1h30. La sieste doit permettre la réalisation d'un cycle de sommeil complet et d'un seul. Le fait d'entamer un deuxième cycle de sommeil au cours de la sieste perturbe grandement l'équilibre de l'enfant. Si l'enfant réalise un deuxième cycle de sommeil complet, cela compromet fortement le sommeil de nuit.</p>

	<p>Si l'enfant est réveillé au cours du deuxième cycle, il perd la totalité des bénéfices apportés par le sommeil. Pour le cerveau, c'est comme si l'enfant n'avait pas dormi. Il faut donc être vigilant au moment où l'enfant vient de finir son premier cycle et est prêt à se réveiller pour éviter qu'il ne replonge dans un cycle suivant. Être attentif aux signes de réveil : mouvement du corps, battements de paupières...</p> <p>La neurobiologie a montré qu'au tout début de l'après-midi (vers 13h), il existe une « dépression » de la vigilance du cerveau. Indépendante de l'ingestion d'aliment, cette baisse de vigilance s'inscrit dans le rythme circadien de tous. C'est un phénomène biologique qui se reproduit à l'identique toutes les 24 heures environ.</p> <p>Ce temps de dépression corticale se caractérise par une diminution de la vigilance comportementale. L'enfant ne peut mobiliser ses capacités d'attention et ses ressources cognitives. Mettre les enfants jeunes en récréation sur ce temps, les expose donc à des risques d'accident.</p> <p>De plus, pendant la digestion, l'essentiel de l'activité physiologique du tout jeune enfant est détournée vers cette fonction. Il est donc contre nature de le pousser au même moment vers des jeux animés ou des courses dans la cour de récréation.</p> <p>C'est pourquoi la sieste doit être envisagée au plus près du repas.</p>
--	---

<p>Préconisations Recommandations Mise en œuvre</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Positionner la sieste le plus rapidement possible juste après le déjeuner, sans attendre la fin de la pause méridienne. ➤ Proscrire les temps de récréation avant le coucher. ➤ La sieste concerne de façon générale les enfants de petite section mais selon les besoins et au cas par cas, certains enfants de moyenne section ou de grande section peuvent avoir besoin d'un temps de sommeil. ➤ La sieste n'est pas obligatoire. Elle dépend du besoin des enfants et peut évoluer dans l'année. Un enfant qui a été couché et qui ne dort pas au bout de 20 mn doit pouvoir être levé. Si l'enfant n'a pas besoin de sommeil, un temps de repos peut lui être proposé dans un endroit calme en position allongée. ➤ Le temps de sommeil effectif de la sieste ne doit pas dépasser 1h30 (environ). ➤ Les enfants se réveillent progressivement et rejoignent la classe pour des activités proposées par l'enseignant, après un passage aux toilettes. ➤ Il n'est pas opportun de proposer une récréation après le lever (à proscrire en saison hivernale). Il convient plutôt de profiter de cette arrivée progressive des enfants dans la classe pour proposer des activités individuelles ou en petits groupes. C'est un moment très favorable aux échanges langagiers personnalisés. ➤ La deuxième partie de l'après-midi doit permettre de proposer et de mettre en œuvre des activités d'apprentissage.
--	--

<p>Ressources</p>	<p>Programme du cycle 1 en vigueur à la rentrée 2021-BOEN n°25 du 24 juin 2021 / 1. Une école qui s'adapte aux jeunes enfants / 1.3. Une école qui tient compte du développement de l'enfant : https://cache.media.education.gouv.fr/file/25/86/5/ensel550_annexe_1413865.pdf</p> <p>Ressources maternelle Eduscol – La scolarisation des enfants de moins de 3 ans / Une rentrée réussie- Août 2015 : http://eduscol.education.fr/cid91999/la-scolarisation-des-enfants-de-moins-de-trois-ans.html</p> <p>Document Eduscol « Nouveaux rythmes scolaires à l'école maternelle »- Septembre 2015 : http://cache.media.eduscol.education.fr/file/maternelle/49/9/2015_rythmes_maternelle_docmaternelle_458499.pdf</p> <p>Les Assises de l'école maternelle- Mars 2018- « Le sommeil du jeune enfant » intervention de Lyliane Nemet-Pier et Sabine Plancoulaine du mardi 27 mars 2018 (Programme-14h55) : https://www.education.gouv.fr/cid128334/assises-de-l-ecole-maternelle-l-instruction-obligatoire-des-3-ans.html</p> <p>Fiche repère « DORTOIR » (Organisation du dortoir et réglementation)</p>
--------------------------	---