

EN FIL ROUGE

# LE SOMMEIL

TEMPS FORTS :  
LA VIE DU RELAIS  
PETITE ENFANCE

REGARDS  
D'EXPERTS :  
LE SOMMEIL

À SAVOIR :  
INFORMEZ-VOUS  
LE FESTIVAL CLAPOTIS

À EXPÉRIMENTER :  
LES BERCEUSES  
POUR ENDORMIR  
BÉBÉ

[www.cc-vallee-herault.fr](http://www.cc-vallee-herault.fr)



VALLÉE DE L'HÉRAULT  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

## EN FIL ROUGE : LE SOMMEIL

Il n'est pas rare d'entendre régulièrement : « mon bébé ne dort pas, il ne fait pas encore ses nuits... », en fait cela ne signifie pas que l'enfant ne dort pas du tout mais qu'il ne dort pas comme les parents et les professionnels l'entendent. Un tout petit bébé n'a pas le même sommeil qu'un enfant de 2-3 ans ni encore moins que celui d'un adulte, les cycles de sommeil sont très différents.

Tous les enfants ne sont pas égaux face à l'acquisition du sommeil, tout comme on ne peut pas « forcer » un enfant à marcher, on ne peut pas « forcer » un enfant à dormir. L'acquisition du sommeil vient avec le temps.

En occident, nous cherchons à autonomiser l'enfant dans son sommeil très tôt pourtant le mammifère humain est programmé pour s'endormir proche du corps de son parent.

Il est donc normal que l'enfant ne s'endorme pas seul, certains y arriveront plus tôt que d'autres. De plus, certains cerveaux d'enfant sont plus sujets à l'anxiété, plus réactifs aux stimulations (une porte qui claque, un bruit...) ce qui va le garder en vigilance, « sur le qui-vive », pendant que d'autres seront plus sereins et se laisseront plus facilement glisser dans le sommeil.

Adultes, n'idéalisons pas le sommeil de l'enfant, faisons lui confiance, adaptons-nous à lui. Plus l'enfant va grandir, plus son sommeil va ressembler à celui de l'adulte : c'est une réalité, c'est développemental.

## TEMPS FORTS : LA VIE DU RELAIS PETITE ENFANCE

### FORMATION SOMOBA

Une réunion de sensibilisation à la démarche snoezelen a été proposée le mercredi 25 janvier de 19 h 30 à 22 h à la crèche de Montarnaud.

Elle s'est adressée aux assistantes maternelles qui n'avaient pas pu participer aux deux réunions précédentes et qui souhaitent expérimenter avec les enfants accueillis les ateliers snoezelen proposés par les animatrices du RPE soit à la crèche de Montarnaud soit au RPE (Domaine des trois fontaines).

23 assistantes maternelles ont pu assister à cette formation en soirée.

Des propositions de dates leurs ont été proposés pour participer à des ateliers afin d'expérimenter l'approche snoezelen.

### ANIMATIONS ITINÉRANTES

Depuis le mois de janvier, les animatrices du RPE proposent leurs animations itinérantes de façon différentes et innovantes.

Chaque animatrice se rend sur son lieu d'animation avec un des deux véhicules mis à sa disposition avec pour chacun deux propositions différentes : le Berlingot avec du matériel essentiellement de motricité (modules de motricité, cerceaux, tunnel...) et le Partner avec des objets de récupération (bidons, boîtes à œufs, cartons...).

Le constat a été fait que les enfants et les assistantes maternelles se sont appropriés ces nouvelles propositions avec un réel enthousiasme.



### EXPOSITION BOURGEAU ET RAMADIER

Une exposition interactive Bourgeau et Ramadier a été présentée aux professionnels de la petite enfance et aux enfants au mois de décembre et de janvier dans les locaux du RPE à Montarnaud.

Six visites ont été proposées aux assistantes maternelles et aux enfants accueillis en présence d'une animatrice du RPE.

42 enfants et 18 assistantes maternelles ont pu bénéficier de ces temps de partage, de découvertes et d'exploration.



## À DÉCOUVRIR : LES ANIMATEURS/TRICES DU RELAIS PETITE ENFANCE VOUS RECOMMANDENT...

### ► POUR LES ADULTES

1. **Le sommeil du tout-petit**, Marie-Josèphe CHALLAMEL, une lecture pratique et scientifique
2. **Le sommeil du jeune enfant**, Héloïse JUNIER, Dunod
3. **Dodo, l'enfant do**, Jacky Israël, 2008, Les Dossiers de Spirale (Érès)



### ► POUR LES ENFANTS

1. **Le livre qui dort**, Cedric RAMADIER, L'école des Loisirs
2. **Bonne nuit tout le monde !** Kamako SAKAI, éditions l'école des loisirs, 2018
3. **Lou et Mouf: ouh! il fait noir...** Jeanne ASHBE, éditions l'école des loisirs, 2003
4. **C'est quoi le sommeil ?** Kathie DAYNES, éditions Usborne, 2018



## À SAVOIR : FESTIVAL CLAPOTIS

### LE FESTIVAL POUR TRÈS JEUNE PUBLIC !

Le Festival Clapotis est de retour en Vallée de l'Hérault pour sa 6ème édition. Co-organisé par la Communauté de communes Vallée de l'Hérault et le collectif Le Baril, et il se tiendra cette année les 22, 23 et 24 septembre au domaine départemental des Trois Fontaines au Pouget.

Ce festival est un événement à destination des familles, des enfants de 0 à 6 ans et des professionnels de la petite enfance. Au programme de ces trois journées une programmation de spectacles des plus éclectiques (musique, théâtre, danse, cirque), des performances, des jeux, des surprises... sur le thème « les formes en formes ».

La journée du vendredi sera réservée aux professionnels de la petite enfance (crèches, assistantes maternelles...) qui viendront

profiter avec les enfants accueillis de toutes ces propositions ludiques. Les journées du samedi et du dimanche, le festival accueillera le grand public. D'autre part une soirée de lancement du festival sera proposée le vendredi 22 septembre au soir au Sonambule avec une conférence ouverte à tous sur l'intérêt de la culture pour le tout petit « les bébés vont au théâtre » animée par Mr Patrick BEN SOUSSAN.

Le service Petite Enfance avec le Relais Petite Enfance, les assistantes maternelles et les crèches intercommunales répondent une nouvelle fois présents et travaillent déjà à concevoir des espaces de jeux pour accueillir les jeunes enfants.

Alors sortez-vos agendas... C'est un rendez-vous à ne pas manquer!

## À EXPÉRIMENTER : LES BERCEUSES POUR ENDORMIR BÉBÉ

Dans ce temps de rituel du coucher qui précède l'endormissement, les berceuses ont toute leur place. Depuis la nuit des temps elles sont chantées aux bébés du monde entier tels de doux mots apaisants et sécurisants. Ce sont les premières chansons d'amour, amour qui protège et qui rassure l'enfant. Les berceuses disent la peur de l'absence, de l'obscurité et de la séparation mais aussi la douce moiteur du sommeil et le réconfort nécessaire pour s'y laisser glisser. Nul besoin de savoir chanter, la voix d'une mère ou d'un père resteront pour l'enfant les premières et les plus belles des voix.

Voici quelques-unes de nos berceuses préférées à partager.

### Une chanson douce

Une chanson douce,  
Que me chantait ma  
maman,  
En suçant mon pouce,  
J'écoutais en m'endormant.  
Cette chanson douce,  
Je veux la chanter pour toi,  
Car ta peau est douce  
Comme la mousse des bois.

### Doucement, doucement

Doucement, doucement  
Doucement s'en va le jour.  
Doucement, doucement  
À pas de velours.

### Brille, brille petite étoile

Brille, brille petite étoile  
Dans la nuit qui se dévoile  
Tout là-haut au firmament  
Tu scintilles comme un  
diamant.  
Brille, brille petite étoile  
Veille sur ceux qui dorment  
en bas.

# REGARDS D'EXPERTS : LA LECTURE INDIVIDUELLE FAITE À L'ENFANT

## ► LES PROS DE LA PETITE ENFANCE : « SOMMEIL DU BÉBÉ : UNE STRUCTURE SPÉCIFIQUE »

« Entre la naissance et l'âge de 3 ans, la structure du sommeil de l'enfant évolue. Connaître les différents cycles de sommeil et comprendre leurs fonctions permet de mieux accompagner les petits dans leur endormissement [...].

A la naissance, le bébé dort beaucoup et ses cycles de sommeil ont la particularité de durer 50 à 60 minutes, contre 90 minutes chez l'adulte. Entre deux cycles de sommeil, le nourrisson peut se réveiller et pleurer quelques instants. (...) plus de la moitié du temps du sommeil du nourrisson est consacré au sommeil agité, qui deviendra plus tard le sommeil paradoxal. Contrairement à l'adulte, le nourrisson commence son cycle par cette phase de sommeil agité, avant de tomber dans le sommeil calme, qui deviendra le sommeil lent de l'adulte. Un cycle de sommeil chez un nourrisson correspond donc à une première phase de sommeil agité (25 à 40 minutes), suivie d'une seconde phase de sommeil calme (environ 20 minutes en fonction de la durée du cycle). (...) Le sommeil agité se reconnaît chez les petits par un ensemble de mimiques qui font parfois croire que l'enfant n'est pas endormi, mais ces mouvements sont le signe d'une activité cérébrale intense. Le sommeil calme quant à lui (...) joue un rôle important dans la création des hormones, notamment des hormones de croissance, et sert à la restructuration physique (réparation des tissus et des cellules). Plongé dans le sommeil calme, l'enfant ne bouge presque pas, ses yeux sont fermés, sa respiration est régulière et il peut serrer les poings. (...)

L'évolution du sommeil de l'enfant se poursuit avec davantage de sommeil nocturne, et de moins en moins de sommeil en journée, jusqu'à arriver à une sieste unique l'après-midi aux alentours de 2 ans (...) De manière générale, le sommeil de l'enfant va ressembler de plus en plus à celui de l'adulte, même si ce n'est que vers l'âge de 5 ans qu'il s'en approchera véritablement dans sa structure.

## ► TPMA.FR « SÉCURITÉ AFFECTIVE ET SOMMEIL »

Il est essentiel de rappeler que la sécurité affective joue aussi un rôle très important dans la construction du sommeil. Qu'est-ce que la sécurité affective ? C'est l'attachement, le lien que nous créons avec le jeune enfant, la manière dont nous allons répondre de façon sensible, appropriée et satisfaisante à ces besoins pour que celui-ci se sente apaisé et serein. Le jeune enfant est un être vulnérable. Comme les animaux, nous avons besoin de soutien et de l'accompagnement des autres pour grandir. Si le jeune enfant se réveille plusieurs fois, c'est pour une question de survie. Il est en alerte perpétuelle, il a besoin de savoir qui va prendre soin de lui et de le nourrir.

Les différents stades du développement de l'enfant sont aussi des facteurs qui viennent perturber son sommeil : la marche, la conscience de sa séparation d'avec sa mère (angoisse de séparation), un changement de son alimentation et l'acquisition de la propreté sont autant d'éléments à partir desquels l'enfant se positionne entre le « je veux » et « j'ai peur » (...) L'enfant quitte ceux qu'il aime pour un endroit qu'il ne connaît pas, où tout est noir et où il n'y a pas de bruits. Cela est loin d'être rassurant pour lui.

## TÉMOIGNAGE D'ICI

### « Le moment de la sieste »

Témoignage de Mme T, AM.

#### RENCONTREZ-VOUS RÉGULIÈREMENT DES DIFFICULTÉS LORS DE L'ACCOMPAGNEMENT À LA SIESTE DES ENFANTS QUE VOUS ACCUEILLEZ ?

**Mme. T :** Oui, c'est assez fréquent. L'idée est de pouvoir s'adapter à l'enfant et en discuter avec les parents. J'ai mis en place un genre de « protocole » en accord avec les parents : la maman dort 2 ou 3 jours avec un lange que l'enfant gardera ensuite auprès de lui, elle fait la même chose avec le drap et la turbulette. A mon domicile, au début, l'endormissement se fait dans les bras puis petit à petit l'enfant est déposé sur un gros pouf dans la pièce de vie. Je

reste à côté, une main posée sur le plexus de l'enfant pour le sécuriser. Puis, l'enfant pourra dormir dans son lit après quelques mois. C'est long mais ça marche, du coup je continue. Actuellement, une maman me laisse ses ronds d'allaitement, je les dépose près du bébé afin que l'odeur de la maman le rassure.

#### EST-CE QUE LES PARENTS RENCONTRENT LES MÊMES DIFFICULTÉS ?

**Mme. T :** Quand un enfant s'endort au sein, il a tendance à se réveiller dès que les parents le dépose dans son lit. Pour le bébé que j'accueille, la maman donne le sein puis elle la pose dans son lit en mettant près d'elle le lange (avec son odeur) et les ronds d'allaitement. Et ça fonctionne !

#### INSTAUREZ-VOUS DES RITUELS AU MOMENT DE LA SIESTE ?

**Mme. T :** Oui, pour les plus grands, chacun se couche sur son lit, je mets « le portique musical », je ferme les volets, je ferme les rideaux et je dis : c'est l'heure de faire dodo. Je fais une petite caresse sur le visage de chacun d'eux et je sors de la pièce. S'il y a des pleurs, j'y retourne. Ils discutent un peu avant de s'endormir. Des parents m'ont prêté une caméra et c'est facilitant.

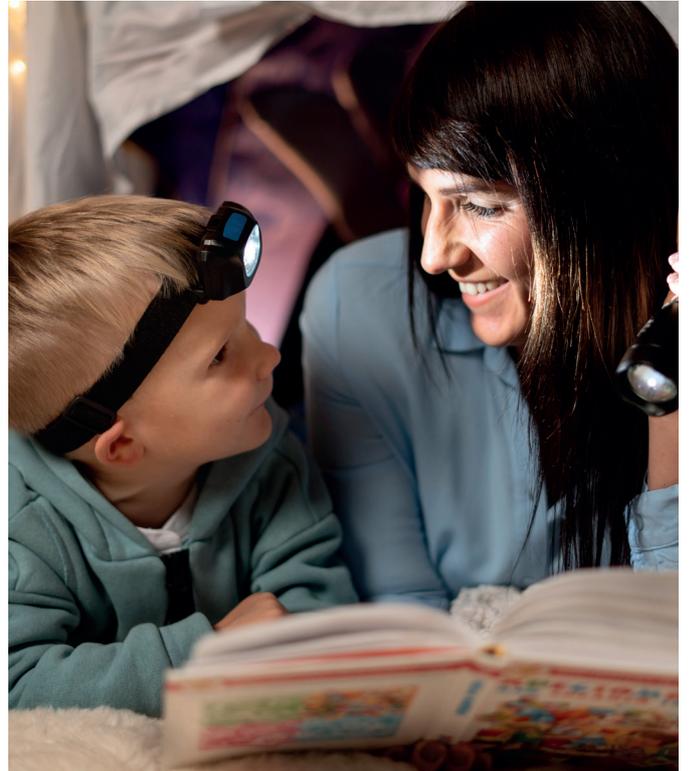


**LES ARTICLES CITÉS SONT  
DISPONIBLES AU RPE...  
RAPPROCHEZ-VOUS  
DES ANIMATRICES !**



### ► **LES PROS DE LA PETITE ENFANCE : « CES PETITS RITUELS ESSENTIELS POUR BIEN S'ENDORMIR »**

*Les petits rituels avant de se coucher sont en général très appréciés des petits. Ils ne sont pas réservés au coucher du soir mais s'avèrent utiles pour les siestes des bébés et des jeunes enfants. Chanter une chanson, raconter une histoire, déposer un bisou sur le doudou...chaque enfant a besoin de ses propres rituels avant de se coucher. La fonction première de ces rituels d'endormissement est de sécuriser l'enfant afin de mieux l'accompagner au moment de la séparation. (...) Ce besoin de sécurisation diffère énormément d'un enfant à l'autre. Pour certains petits, il suffit de donner la tétine ou le doudou pour un endormissement serein, tandis que d'autres enfants demandent un rituel beaucoup plus élaboré car ils manquent de sécurité affective. Ces enfants sont en général angoissés même pendant la journée. Typiquement, ils vont hurler dès que l'adulte va quitter la pièce. (...) Les petits rituels introduisent également une notion de temporalité. En effet, les petits rituels doivent toujours se dérouler dans le même ordre pour donner des indicateurs fiables à l'enfant.*



### ► **NAÎTRE ET GRANDIR : « LES EFFETS SUR LE DÉVELOPPEMENT ET LE COMPORTEMENT »**

*Combien d'heures de sommeil pour un enfant ?*

*Le nombre suffisant d'heures de sommeil varie d'un enfant à l'autre. Il n'y a pas non plus un nombre exact d'heures de sommeil à respecter (de 11 à 14 heures entre 1 et 2 ans). C'est pourquoi les recommandations présentent des intervalles de temps, plutôt qu'un nombre précis (...).*

*Un enfant dort suffisamment s'il se sent reposé lorsqu'il se réveille et s'il ne montre pas de fatigue durant la journée, sauf avant la sieste et avant le dodo du soir. (...). Un sommeil suffisant, en nombre d'heures et en qualité, est essentiel à la santé physique et mentale. Il aide au développement de l'enfant et à ses apprentissages. C'est pendant qu'il dort que l'enfant cimente tout ce qu'il a appris dans sa journée. A l'inverse, ne pas dormir suffisamment peut compromettre plusieurs aspects du développement d'un enfant.*



# UN P'TIT MAG QUI VOUS RESSEMBLE !



Apportez votre contribution aux prochains numéros du P'tit Mag... par mail !

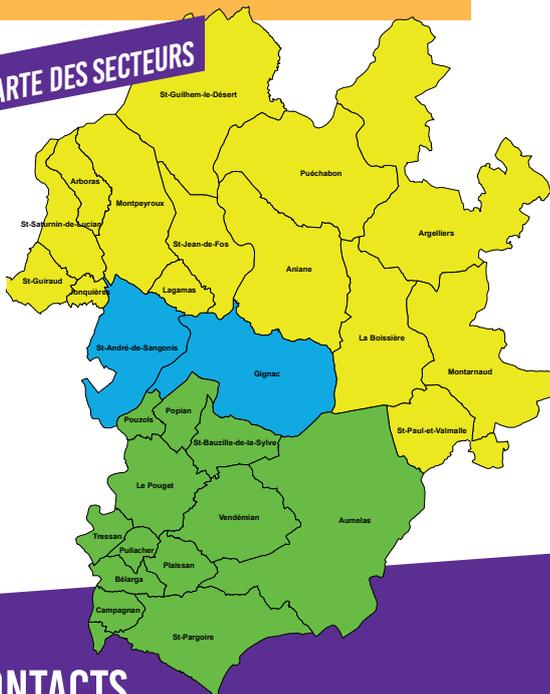
Envoyez-nous vos propositions de thèmes, d'activités, vos idées de lecture pour les enfants, mais aussi des articles, des ouvrages destinés aux parents comme aux professionnel(le)s.

Vous souhaitez participer au P'tit Mag en répondant à quelques questions sur la thématique du prochain numéro ? Faites-nous le savoir ! Pour cela :

rpe.centre@cc-vallee-herault.fr, rpe.sud@cc-vallee-herault.fr et rpe.nord@cc-vallee-herault.fr

Le numéro du mois de mars sera dédié à la thématique « les enfants explorateurs ». N'hésitez plus et participez au P'tit Mag, c'est simple !

## CARTE DES SECTEURS



## À VENIR

Tous les événements proposés sont soumis à l'actualité sanitaire et peuvent être modifiés.

### ► RÉUNION POINT INFO PETITE ENFANCE

Nous invitons les futurs parents et parents de jeunes enfants à une réunion d'information Petite Enfance le 14 mars à 18h30. A cette occasion les acteurs petite enfance du territoire seront réunis pour vous apporter toutes les informations utiles sur les différents modes d'accueil, les aides et prestations possibles et les lieux ressources pour les jeunes parents.

En présence du service Petite Enfance intercommunal (multi-accueil et Relais Petite Enfance), d'une assistante maternelle, de la Protection Maternelle et Infantile et de la CAF.

### ► APP

Les prochaines réunions d'analyse de la pratique professionnelle se tiendront le jeudi 9 mars et le jeudi 6 avril 2023 à la CCVH de Gignac. Ces séances sont ouvertes à tous les assistants maternels du territoire et elles sont animées par Ingrid Lefebvre. Ces séances permettent de réfléchir et élaborer des solutions en groupe à des difficultés rencontrées dans le quotidien professionnel et d'enrichir ainsi sa pratique.

### ► CARNAVAL

Retrouvons-nous assistantes maternelles, enfants et animatrices du RPE le jeudi 20 avril à la Meuse afin de fêter le carnaval. Chacun pourra choisir le thème qui lui convient.

Venez nombreux et nombreuses !

### ► FÊTE DE L'ÉTÉ

Nous invitons les assistantes maternelles et les enfants accueillis ainsi que leurs parents à venir fêter l'arrivée de l'été le vendredi 16 juin à partir de 9 h 30 (le lieu est encore à définir).

Ce sera l'occasion de se réunir tous ensemble avant les congés d'été et de partager un moment festif et convivial. Nous proposerons aux enfants plusieurs ateliers de jeux et nous clôturerons cette matinée avec un pique-nique à l'ombre des arbres.

## CONTACTS

Vous pouvez joindre l'animatrice référente de votre secteur sur son téléphone portable professionnel :



► Emilie Texier, référente secteur Nord au 06 43 34 62 00



► Valérie Cavalier, référente secteur Centre au 06 46 49 45 28



► Patricia Letourneau : référente secteur Sud au 06 37 91 88 95



Communauté de communes Vallée de l'Hérault



Impact Imprimerie  
34-Saint-Martin-de-Londres



Crédit photo de couverture  
© Freepik