

La sieste

ÉDITION 2019



Mutuelle
de prévention
des CPE

Objectifs de la capsule



Connaitre les **principes de base**
pour **réaliser de façon sécuritaire**
les activités entourant la sieste



Soutenir votre réflexion dans **l'organisation**
de votre travail, afin **d'utiliser des**
méthodes sécuritaires

Savoir

Le moment de la sieste est aussi précieux en apprentissages que tous les autres moments de vie au service de garde éducatif (SGÉ). L'éducatrice/la RSG voit à rendre l'enfant autonome dans son processus d'endormissement. Elle n'a pas à endormir tous les enfants en les caressant et en les berçant. Au contraire, elle aide l'enfant à apprivoiser le moment où il s'endort seul. Elle est à l'écoute de ses besoins et, afin d'y répondre, elle met en place des condi-

Les pouspons et les enfants actifs tout au long de la journée (jeu actif, jeu extérieur) ont plus de chances de s'endormir plus rapidement et de bien dormir.

Vidéo Dis-moi... comment aider l'enfant à s'endormir?



tions propices à l'endormissement ou à la relaxation par : un rituel apaisant, un environnement calme, la présence d'objets sécurisants, etc

Pour l'éducatrice/la RSG, le temps de la sieste est une activité de travail. Il est important pour elle d'adopter de bonnes postures de travail si elle veut éviter des problèmes de dos ou d'épaules. L'organisation sécuritaire du travail

encourage le développement global des enfants tout en protégeant le personnel éducateur. En effet, solliciter la collaboration de l'enfant fait généralement partie de la solution. Réfléchir à la capacité de l'enfant à accomplir certaines tâches ou à délaissier progressivement certaines habitudes d'endormissement réduit la fréquence des gestes à poser par l'éducatrice et par le fait même, le risque de blessures. En parallèle, l'autonomie de l'enfant et la confiance en ses capacités seront consolidées.

L'organisation sécuritaire du travail encourage le développement global des enfants tout en protégeant le personnel éducateur.

Prévention



Dans tous les cas, l'organisation est synonyme de prévention!

Configurez l'aménagement de votre local pour **éviter de déplacer les meubles** chaque fois



Développez, en collaboration avec les parents, une routine et des habitudes d'endormissement dans lesquelles **l'enfant s'endort seul**



Valorisez l'autonomie des enfants et **sollicitez leur collaboration :**



POUPONS

pour se **coucher** et se **lever** dans la **bassinette**

ENFANTS

pour déposer et ranger les matelas, sortir et ranger les draps, toutous et doudous

Savoir-faire

PENDANT LA SIESTE :

POUPONS

- Assoyez-vous près de la bassinette pour caresser l'enfant à travers les barreaux si cela est possible ou avec le côté rabaisé plutôt que de vous pencher par-dessus.

ENFANTS

- Soutenez votre dos en utilisant une chaisière ou le mur lorsque vous vous assoyez au sol.
- Au sol, soyez le plus près possible des enfants pour éviter d'avoir les bras éloignés du corps.



- Avant de vous relever de la chaisière : déposez une main au sol, roulez sur le côté et prenez appui avec vos mains sur votre genou pour vous lever.

ACTIVITÉ D'ÉCRITURE

- Utilisez une chaise et une table pour adulte lorsque vous écrivez vos notes.
- Assurez-vous d'avoir une luminosité adéquate pour la rédaction.



Savoir-faire

APRÈS LA SIESTE :

POUPONS

- Rabattez le côté du lit. Vous pouvez d'ailleurs le laisser rabattu, il sera prêt pour la prochaine sieste.
- Demandez la collaboration de ceux-ci pour qu'ils se placent debout.

ENFANTS

- Sollicitez la collaboration des enfants pour ramasser et ranger leurs choses et les matelas.



- Si ce n'est pas possible: accroupissez-vous près du matériel pour éviter d'être à bout de bras.

Marche à suivre

Pour améliorer de façon continue vos pratiques et mettre en place des solutions sécuritaires adaptées à votre environnement. Pour aller plus loin : [la sieste : une routine pour les éducatrices en services de garde](#).

1. OBSERVER

Décrire étape par étape le déroulement de la sieste (avant, pendant, après) en vous questionnant sur vos façons de faire et vos postures de travail habituelles. Par exemple :

- L'autonomie des enfants
- L'endroit où est lue l'histoire et où vous rédigez vos notes
- Votre réaction quand un enfant se réveille pendant la sieste
- Le matériel à votre disposition (bureau, lampe d'appoint, chaisière)

2. ANALYSER

À l'aide de la [Grille d'observation des facteurs de risques \(sieste\) de l'ASSTSAS](#), identifiez les principales difficultés rencontrées (postures, effort, organisation) qui sont une source d'inconfort, de douleur ou qui amènent une posture contraignante. Par exemple :

- Habitudes d'endormissement
- Habitude de caresser un ou deux enfants pendant la sieste
- Utilisation ou non d'une chaisière
- Sortir ou ranger du matériel – espace disponible

3. PLANIFIER

Une fois les problèmes identifiés et analysés, trouvez des solutions et des moyens pour les appliquer. Par exemple :

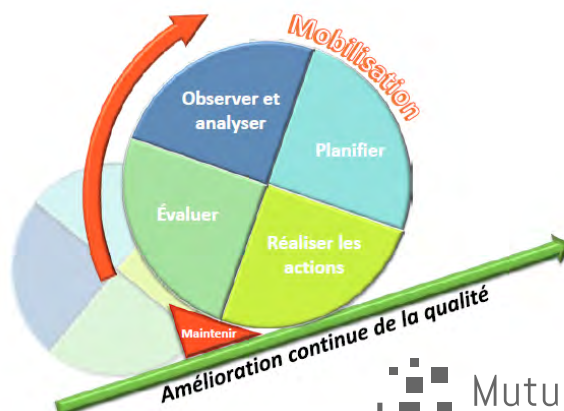
- Est-ce que la tâche ou la posture peut se réaliser autrement?
- Comment éviter les efforts inutiles ?
- Puis-je solliciter la participation et la collaboration de l'enfant?
- Comment améliorer vos postures de travail de façon à les rendre plus sécuritaires?

4. RÉALISER

Procéder aux changements pendant une période de temps suffisante.

5. ÉVALUER

- Quels impacts ont eu ces changements?
- Ont-ils donné les résultats escomptés?



Quiz

Repérez, lors des activités entourant la sieste, les situations susceptibles d'occasionner des blessures. Reliez chacune des situations à une posture à éviter.

Situations

1. Avant le dodo, vous êtes assise par terre, au milieu du local, pour raconter une histoire aux enfants.
.....
2. Vous vous penchez, soulevez chacun des poupons et vous les couchez en abaissant le côté de leur lit.
.....
3. Afin de les endormir, vous caressez deux enfants à la fois, couchés de part et d'autre de vous. Vous êtes assise par terre.
.....
4. Vous sortez un bébé de sa couchette, sans abaisser le côté, car le bruit du mécanisme réveillerait les autres poupons.
.....
5. Vous vous penchez pour ramasser ou pour déposer chacun des matelas au sol.
.....
6. Vous écrivez vos notes d'observations sur le développement des enfants pendant la sieste. Vous êtes assise sur une chaise d'enfant, dans la pénombre et le calme.

Postures à éviter

1. Combinaison de plusieurs facteurs :
 - Coudes éloignés du corps
 - Assise sans appui pour le dos
.....
2. Se pencher successivement

.....
3. Combinaison de plusieurs facteurs :
 - Écriture sur un mobilier non adapté à l'adulte
 - Écriture à la noirceur
.....
4. Maintien de postures penchées avec poids (enfants)

.....
5. Extension du dos et bras au-dessus des épaules avec un enfant (poids)

.....
6. Position assise par terre sans appui pour le dos (le dos est légèrement courbé vers l'avant)

Réponses, situations/postures à éviter : 1/6, 2/4, 3/1, 4/5, 5/2, 6/3

Réflexion



Avez-vous pensé à **évaluer la fréquence des tâches** qui sont **source d'inconfort, de douleur** ou qui **amènent une posture contraignante avant, pendant et après** la sieste?



Quelles **tâches** ou postures peuvent se faire autrement



En reprenant les situations du quiz, **quelles astuces**, énumérées plus haut, **pouvez-vous mettre en pratique dans votre environnement de travail?**



Connaissez-vous des **stratégies particulières** qui **faciliteraient l'adoption de nouvelles habitudes d'endormissement?**



Qui peut vous aider à trouver des solutions?



Mutuelle
de prévention
des CPE

Mutuelle de prévention des CPE

7245, rue Clark, bureau 401, Montréal (Québec) H2R 2Y4

Par téléphone, sans frais : 1 888 326-8008, poste 305

Par courriel : mutuelle@aqcpe.com