



La Gazouille

De Bisous d'Esquimaux



Janvier 2016

Comité de rédaction : Elodie PETREMANT et Alexandra
DURAND-ROGER

C'est quoi ça ?

Bisous d'Esquimaux propose de vous raconter à travers La Gazouille, sa pédagogie, ses anecdotes, ses péripéties, et de vous faire vivre son quotidien ainsi que ses questionnements.

Vous pourrez donc y trouver toutes sortes d'informations différentes, amusantes et sérieuses...What else ?

Pas de règles ! Pas de dates de parution, c'est au feeling et aux envies des rédactrices, que La Gazouille vivra.

Bonne lecture.

Chut, c'est l'heure de dormir...DO-DO !

Avant toute chose, nous souhaitons vous préciser que vos enfants se développent à leur rythme et selon leurs besoins. Ne vous affolez donc pas si vous ne les retrouvez pas dans les tranches d'âge ou si certaines explications ne vous parlent pas.

Doudou dans une main, tétine dans l'autre...ou pas ! C'est l'heure de dormir.

Petits & grands, nous avons tous besoin de sommeil...Oui mais pourquoi ? Comment ? Combien de temps ?

Dans les bras de Morphée...

Le sommeil est un ensemble de cycles de 1H30 à 2H selon les personnes.

Sommeil lent

Ce sommeil permet de récupérer des forces physiques et favorise la croissance.

Sommeil paradoxal

Ce sommeil permet la récupération intellectuelle (mémorisation des apprentissages) et l'équilibre des différentes émotions vécues dans la journée.

- De la naissance à 12 mois

Un nourrisson peut dormir entre 16 à 20 heures par cycles de 3 à 4 heures puis l'horloge biologique s'adapte petit à petit.

Il est conseillé de ne pas réveiller un bébé qui dort car à cet âge, le sommeil est très important pour son développement physiologique.

- Entre 12 mois et 24 mois

L'enfant dort entre 10 à 12 heures par nuit et peut faire 2 siestes de 2 heures environ (le matin et l'après midi par exemple).

Il est mieux d'éviter de réveiller un enfant qui dort car le sommeil est bénéfique et récupérateur à cet âge.

- **Entre 2 et 3 ans**

L'enfant dort entre 8 et 12 heures par nuit et peut faire une sieste dans l'après-midi de 2 heures environ.

L'enfant peut être réveillé si besoin mais avec précautions et douceurs (il est fortement conseillé d'éviter les sauts sur le lit en hurlant « Hé ho debout là-dedans ! »)

**« Allez hop, au lit ! »
Et là...C'est le drame.**

Questions & explications

- Siestes trop longues pour un coucher compliqué ?

Non, si la sieste n'est pas démesurément longue (entre 3 ou 4 heures).

Une sieste a pour avantage, de permettre à l'enfant de se libérer des tensions accumulées dans la matinée. Il sera alors moins agité, plus détendu le soir pour plus de facilités à le mettre sous la couette.

Dans l'idéal, celle-ci doit durer 1 à 2 heures en début d'après-midi.

- « Maaaamaaan !!!! Paaaapa !!!! »

Si votre enfant crie ou pleure pendant son sommeil, il peut s'agir de terreurs nocturnes ou cauchemars...La différence ?

– Terreurs nocturnes

Peuvent durer jusqu'à 20 minutes (histoire de bien réveiller papa & maman) pendant la 1ère partie de la nuit durant la phase du sommeil profond.

Il est agité, en sueur, en larme. Ses propos peuvent être incohérents et ses yeux ouverts mais non, non il n'est pas réveillé.

C'est impressionnant mais sans danger.

– Cauchemars

Surviennent dans la 2^e partie de la nuit.

C'est un mauvais rêve qui le réveille dans la peur. Il crie et est capable de le raconter. Il a besoin d'être rassuré pour retrouver son sommeil.

Terreurs nocturnes ou cauchemars sont fréquents et normaux chez l'enfant en bas âge.

Il vit de grandes aventures d'apprentissages accompagnées de grandes émotions, à la crèche ou au cours de sa journée, qu'il peut revivre dans son sommeil et par conséquent le perturber.

- « Encore une histoire...S'iil teu plééé !!! »

Il est important pour l'enfant d'avoir de bonnes conditions d'endormissement et principalement de RI-TU-ELS.

On évite les jeux et les émissions de télévisions qui risquent de les stimuler avant le coucher mais on peut lui raconter une petite histoire, lui mettre une veilleuse, une berceuse ou lui donner un câlin...Attention pas 15 !

Oui faisons preuve d'une douce fermeté devant ce petit minois qui réclame une énième histoire ou encore un bisou pour la 5^e fois.

Petite précision déculpabilisant pour les papas ou les mamans de nouveau né...Non ce n'est pas une mauvaise habitude de l'endormir dans les bras s'il en a besoin.

Ce n'est pas « Lui céder à un caprice » mais «Lui donner une sécurité affective » (L'apprendre par cœur pour la ressortir à cette vieille tante qui vous accusera de trop l'écouter).

A son âge, le jeune enfant n'est pas capricieux...et ce n'est pas Christine Shuhl, célèbre dans le milieu de la petite enfance, éducatrice de jeunes enfants, diplômée d'études appliqués en Sciences de l'éducation et rédactrice en chef de la revue *Métiers de la Petite Enfance*, qui nous contredira.

Voici donc quelques éléments pour accompagner le jeune enfant dans le sommeil et pour les parents passer de meilleures nuits ou à défaut, les comprendre un peu mieux.

Vous connaissez vos enfants alors écoutez-les...mais juste ce qu'il faut.

E.P

Sources : * Site de INPES art « Dormir c'est vivre aussi... »

* Site Naître & grandir

* Le journal des professionnels de la petite Enfance n°80 de Janv/fev 2013

L'équipe de Bisous d'Esquimaux

vous présente ses meilleurs vœux

*pour une année prospère en amour, santé
et sérénité.*



JEU CONCOURS

Avis aux artistes en herbe



Nous faisons appel à vos talents & votre imagination pour illustrer

La Gazouille

De Bisous d'Esquimaux

Une urne sera mise à votre disposition pour y récolter vos créations.

Nous comptons sur vous !

Petit déjeuner à la crèche

Vous avez été nombreux, cette année encore, à profiter d'un petit déjeuner, en compagnie de vos enfants et des professionnels, et nous vous en remercions.



Comptine

De Bisous d'Esquimaux

Les crocodiles

Un crocodile s'en allant à la guerre

Disait « au revoir » à ses petits enfants

« Au revoir les enfants »

Trainant sa queue, sa queue dans la poussière,

Il s'en allait combattre les éléphants,

PAN PAN PAN

Ah les crococo, les crococo

Les crocodiles

Sur les bords du Nil, ils sont partis, n'en parlons plus. (bis)

