

## Annexe n°8

### 1. PROTOCOLE sommeil à l'extérieur

#### Période hivernale

#### Pourquoi un "protocole" ?

Le sommeil est inconsciemment vécu par l'adulte comme une phase de vulnérabilité, d'abandon, de non-contrôle. Face à ses peurs, ses angoisses, le parent ou le professionnel en crèche rejoint son espace de travail surchauffé, imaginant abandonner l'enfant dehors, seul dans le froid...

Pourtant à cette inquiétude une seule réponse : il n'y a pas d'improvisation !

Ce Protocole du sommeil à l'extérieur est le guide de l'accompagnement au sommeil pour les professionnels mais aussi les parents.

#### I. Protocole

##### 1) l'Habillement extérieur

- combinaison de ski, étanche et coupe-vent, personnelle et nominative, rangée dans le casier ou porte manteau de l'enfant
- gigoteuse en plus si besoin
- bonnet, moufles et chaussons obligatoires, sans lacets, dès température en dessous de +12°C

##### 2) Surveillance de la température de l'air / début et fin de sortie

- pas de sortie à moins de +5°C (entre 0°C et 3°C = humidité)

- pas de sortie avant lever ou après coucher du soleil. De fin Novembre à fin février avant 9h30 et après 16h30 pas de sommeil extérieur
- sortie des lits en fonction des habitudes de sommeil des enfants 15 minutes avant ou lors du coucher afin que les matelas ne prennent pas le froid ou l'humidité. Lit nominatif.
- Le drap housse est installé au dernier moment.
- moustiquaire si besoin

### 3) Risque météo

PAS DE SORTIE : - si brouillard car trop d'humidité et de particules

- si pluie intense ou directionnelle
- si orage
- si pollution air extérieur ?

### 4) Risque d'hypothermie par rayonnement (différence de gradient de température entre l'organisme et le milieu environnant)

Symptômes :

- température buccale de 32.2 à 35°C
- frissons
- extrémités froides (oreilles, nez, joues, doigts et orteils)

Devant l'un de ces symptômes, rentrer immédiatement l'enfant, le réveiller, enlevez-lui sa combinaison. Apprécier l'état des vêtements, si humides les enlever et lui mettre des secs. Prendre sa température rectale puis couvrez-le si nécessaire avec des couvertures y compris autour du cou et derrière la tête. Proposez-lui de petites gorgées d'une boisson chaude et surveillez l'augmentation de sa température corporelle jusqu'à au moins 36.5°C

Surveillance :

- habillement extérieur obligatoire dès que la température est inférieure à 15°C

- lits positionnés derrière les baies vitrées pour un visuel immédiat et constant de l'intérieur
- surveillance extérieure toutes les 15 minutes maximums :
  - De l'état des téguments (si lèvres commencent à bleuir rentrer l'enfant),
  - Vérification de la température corporelle au niveau des extrémités : oreilles, mains, cou et pieds doivent être chauds (contact direct avec le dos de votre main, réchauffée avant pour ne pas les réveiller),
  - De la présence de frissons
  - La respiration de l'enfant (cf. mort subite du nourrisson)
- en cas de doute ne pas hésiter à prendre la température à l'aide du thermomètre infrarouge ou à rentrer délicatement le lit de l'enfant dans le service en le plaçant contre la baie vitrée mais à l'intérieur
- si la sieste de l'enfant dépasse plus de trois heures, rentrer le lit à l'intérieur du service
- pas d'inquiétude si le nez ou les joues sont légèrement rosées, coloration normale de la peau en contact avec froid.

## 5) En cas d'hyperthermie ou maladie respiratoires

- Pas de sommeil à l'extérieur en cas d'hyperthermie (cf. protocole)
- attention si hyperthermie constatée pendant sommeil à l'extérieur, rentrer l'enfant afin de ne pas provoquer une hypersudation provoquant une hypothermie par évaporation.
- à l'exception de toutes difficultés respiratoires ou contexte infectieux l'enfant peut bénéficier du sommeil à l'extérieur

**En cas d'intempéries suscitées ou autre, tous les lits peuvent être rentrés et les deux dortoirs disponibles.**

## 2. PROTOCOLE sommeil à l'extérieur

### Période printanière/estivale

#### I. Protocole

##### 1) l'Habillement extérieur

- gigoteuse d'été
- body/t-shirt avec couche ou sous-vêtement

##### 2) Surveillance de la température de l'air / début et fin de sortie

- pas de sortie entre 28°C et 31°C au thermomètre à l'ombre et entre 12h et 16h30
- Si l'enfant transpire, ne pas le rentrer immédiatement à l'intérieur s'il y a la climatisation. Sécher le corps et les cheveux.
- lits toujours à l'ombre protégés par store, préau ou végétation (arbre)
- surveillance extérieure toutes les 15 minutes maximums :
  - Vérification de la température corporelle au niveau des extrémités : oreilles, mains, cou et pieds
  - Surveiller la présence de transpiration excessive, coloration rouge de la peau, la présence de frissons.
- surveiller régulièrement (toutes les heures), la température extérieure au thermomètre, rentrer le lit à l'intérieur du service si température dépasse 28°C à l'ombre

##### 3) Risque météo

PAS DE SORTIE :

- si température extérieure supérieure à 31°C et si canicule annoncée.
- si pluie intense ou directionnelle
- si orage
- si pollution air extérieur ?

##### 4) En cas d'hyperthermie ou maladie respiratoires

- Pas de sommeil à l'extérieur en cas d'hyperthermie (cf. protocole)
- attention si hyperthermie constatée pendant sommeil à l'extérieur, rentrer l'enfant afin de ne pas provoquer une hypersudation provoquant une hypothermie par évaporation.
- à l'exception de toutes difficultés respiratoires ou contexte infectieux l'enfant peut bénéficier du sommeil à l'extérieur

En cas d'intempéries suscitées ou autre, tous les lits peuvent être rentrés et les deux dortoirs disponibles.

#### 5) Risque de déshydratation et/ou insolation par hyperthermie

- Veiller à appliquer la surveillance et les actions adéquates décrites dans le tableau ci-après :

Signal	Signification	Actions à mettre en place
Bouffée de sueur en buvant un verre d'eau	Déshydratation	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Boire</b> immédiatement même en l'absence de soif.</li> <li>- Augmenter les boissons et maintenir une alimentation normale</li> </ul>
Pas d'urine depuis 5 heures environ ou urines foncées	Déshydratation	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Boire</b> immédiatement même en l'absence de soif.</li> <li>- Augmenter les boissons et maintenir une alimentation normale</li> </ul>
Bien-être général en se passant les avant bras sous un filet d'eau	Début du réchauffement du corps	- Augmenter le <b>mouillage</b> et la <b>ventilation de votre peau</b>
Crampes (jambes, bras, fessiers, ventre)	Activité physique inappropriée et déshydratation	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>cesser toute activité</b> pendant plusieurs heures</li> <li>- <b>se reposer</b> dans un endroit <b>frais</b></li> <li>- <b>boire</b></li> <li>- <i>appeler un médecin si les symptômes s'aggravent ou persistent plus d'heure</i></li> </ul>
Fatigue, faiblesse et/ou insomnie inhabituelle	Epuisement du à l'énergie fournie pour transpirer	<ul style="list-style-type: none"> <li>- se mettre dans un <b>lieu frais</b></li> <li>- <b>boire</b></li> <li>- <i>appeler un médecin si les symptômes s'aggravent ou persistent plus d'heure</i></li> </ul>
Maux de tête, nausées après exposition directe au soleil	Insolation = forme mineure de coup de chaleur	<ul style="list-style-type: none"> <li>- se mettre dans un <b>lieu frais</b></li> <li>- <b>S'asperger d'eau</b> et ventiler.</li> <li>Si possible <b>bain frais</b> (non froid)</li> <li>- Placer <b>pain de glace sur les cuisses et les bras</b></li> <li>- <i>Appeler le 15 si les symptômes s'aggravent ou persistent</i></li> </ul>
Soif intense accompagnée d'au moins un des signes suivants: sécheresse de la peau et des muqueuses, perte de poids supérieure ou égale à 5% ( pour 60kg cela correspond à une perte de 3kg environ), fatigue extrême, vertiges, somnolence, perte de connaissance	Déshydratation grave	<p style="text-align: center;"><b>APPELER le 15</b></p> <p>En attendant les secours:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- placer la <b>personne au frais</b></li> <li>- Si pas de troubles de conscience, la faire <b>boire</b></li> </ul>
Un des signes suivants: - t° supérieure à 39°C, <b>Maux de tête violents, nausées, vomissements, propos incohérents, perte de connaissance, convulsions.</b>	<b>Coup de chaleur</b>  Peut survenir des les premiers jours de chaleur	<p style="text-align: center;"><b>APPELER le 15</b></p> <p>En attendant les secours:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- placer la <b>personne au frais</b>, lui <b>enlever ses vêtements</b></li> <li>- <b>vaporiser de l'eau</b></li> <li>- placer <b>pain de glace sur les cuisses et les bras</b></li> </ul>

## II. Les BENEFICES

- le sommeil à l'extérieur apporte sérénité et retrouvailles avec soi-même: il y a moins de bruit à l'extérieur, moins de cris et une absence de contact avec le stress des autres enfants ou adultes,
- ainsi la qualité et la durée du sommeil augmente, l'endormissement est plus rapide, le réveil est plus paisible (éveil des sens au contact de l'environnement extérieur du jardin: les odeurs, couleurs, ...). Tout ceci amène à moins de pleurs, moins d'excitation, de stress, d'énervement,...
- les bébés adhèrent unanimement: comme une promenade en landau, relaxé, apaisé, le sommeil à l'extérieur apporte les repères temporels avec le rythme des saisons, le rythme jour/nuit. D'ailleurs aucun enfant ne rencontre de difficultés à reprendre les habitudes de sieste qu'il a chez lui, à l'intérieur de la maison, au contraire pour certains elles se sont même améliorées.
- De plus, grâce à l'air frais, bénéfique au système immunitaire, on constate moins de rhumes ou qui durent moins longtemps: les nez bouchés s'améliorent dehors. Il y a moins d'atteintes ORL, moins de contact avec la pollution intérieure. (le lien entre la fréquence de l'asthme et les rhinites avec l'exposition aux composés organiques volatiles a été démontré par l'OMS). Le corps s'habitue et on constate une meilleure adaptation à la thermorégulation.
- Suite à la demande de la PMI de suspendre le sommeil à l'extérieur (essentiellement le matin au vu des températures basses et en attendant la validation de ce protocole), un constat immédiat a pu être mis en avant car les enfants ont refusé le sommeil à l'intérieur ou ont très mal/peu dormi et ils étaient de ce fait plus agités, perdus, montrant l'extérieur...
- Une démarche de labellisation "écolo-crèche" est en cours, afin de mettre en avant, de valoriser et partager, entre autre, ce type d'action et pratique que nous mettons en place avec beaucoup de réflexion et d'engagement.

## IV. Conclusion:

LE SOMMEIL A L'EXTERIEUR engendre des représentations, des craintes, un bouleversement au niveau de pratiques ancrées et de ce fait, conduit l'équipe à une surveillance permanente et accrue de la santé de l'enfant en crèche!

Ce que nous observons:

Le bien-être, la santé physique et psychique de l'enfant sont améliorés. Favorisant le développement cognitif, émotionnel et moteur en lien avec son contact direct à l'environnement extérieur et dans une époque où l'on parle de "déficit de la nature", le sommeil à l'extérieur mérite une attention approfondie, un cadre précis d'application pour permettre une étude objective de ces innombrables bénéfices!

C'est pour cela, que nous avons mis en place un protocole rigoureux, en collaboration avec le médecin référent de la crèche, pour garantir une sécurité physique permettant à l'ensemble des professionnels de la petite enfance de constater les bénéfices de cette approche et ainsi interroger et faire évoluer nos pratiques.