

LE COUCHAGE EXTÉRIEUR,

UNE PRATIQUE AMÉLIORANT LE BIEN-ÊTRE DE L'ENFANT

Le « *couchage extérieur* » est intégré dans la pédagogie piklérienne et s'est développé à travers le monde, particulièrement en Suède et au Danemark.



À QUOI SERT LE SOMMEIL ?

- **Grandir** : lorsque nous dormons, une hormone de croissance est sécrétée.
 - **Apprendre** : le sommeil favorise la mémorisation et l'organisation des informations acquises pendant la journée.
 - **Se détendre et vivre en harmonie avec les autres** : dormir favorise la résolution des tensions accumulées le jour.
- **Le respect des rythmes de l'enfant et la qualité de son sommeil, favorisent son développement, son éveil et ses apprentissages.**

Cette pratique est développée depuis plusieurs mois au sein des établissements d'accueil du jeune enfant de la Ville de Brest, tout au long de l'année, quelle que soit la météo.



Proposé en priorité (mais pas seulement) pour les enfants ayant des difficultés d'endormissement ou un sommeil insuffisamment réparateur, le couchage extérieur est préalablement expliqué aux parents, en vue de leur adhésion et autorisation.

Des siestes plus longues, un sommeil de meilleure qualité sont constatés chez les enfants pour qui les siestes étaient compliquées en intérieur.

Le couchage extérieur permet notamment de s'extraire des bruits et de la pollution intérieurs.

Des enfants habituellement confinés dans des espaces intérieurs relativement réduits et sonores bénéficient d'un sommeil favorisant leur développement.



© Division petite enfance - Ville de Brest

Les espaces extérieurs doivent être pensés pour accueillir cette pratique : préaux, stores, protections contre le vent...

La présence d'une couturière au sein de l'équipe petite enfance permet d'apporter des équipements particulièrement adaptés au couchage extérieur : combinaisons, turbulettes, protections en polaire et tissu déperlant.

Cette pratique vient compléter la démarche continue d'amélioration sanitaire portée par la Ville de Brest :

- Actions en faveur de la qualité de l'air intérieur (études, acquisition de nettoyeurs vapeurs, produits d'entretien non polluants).
- Augmentation de 40 % à 80 % de produits issus de l'agriculture biologique dans les repas des enfants.