



# Mia et Noah au service de garde



par Joe-Ann Benoit

## La fée Camomille



**La sieste**

Retrouvez  
*Les conseils de Jeanne*  
page 24



# Mia et Noah au service de garde



*À la fois ludique et éducative, l'édition familiale à colorier des albums de la collection « Mia et Noah au service de garde » est destinée aux enfants d'âge préscolaire et à leurs parents.*

*Inspirées du quotidien de la vie en milieu de garde, les mises en situation proposées illustrent des comportements à adopter tels que les bonnes habitudes d'hygiène, les habiletés sociales et les routines quotidiennes pour aider les enfants à mieux comprendre le monde qui les entoure et faciliter leurs apprentissages.*

***Au fil de l'histoire à raconter, des suggestions de mots à expliquer apparaissent en gras dans le texte et les illustrations sont présentées en noir et blanc afin que l'enfant puisse les colorier librement.***

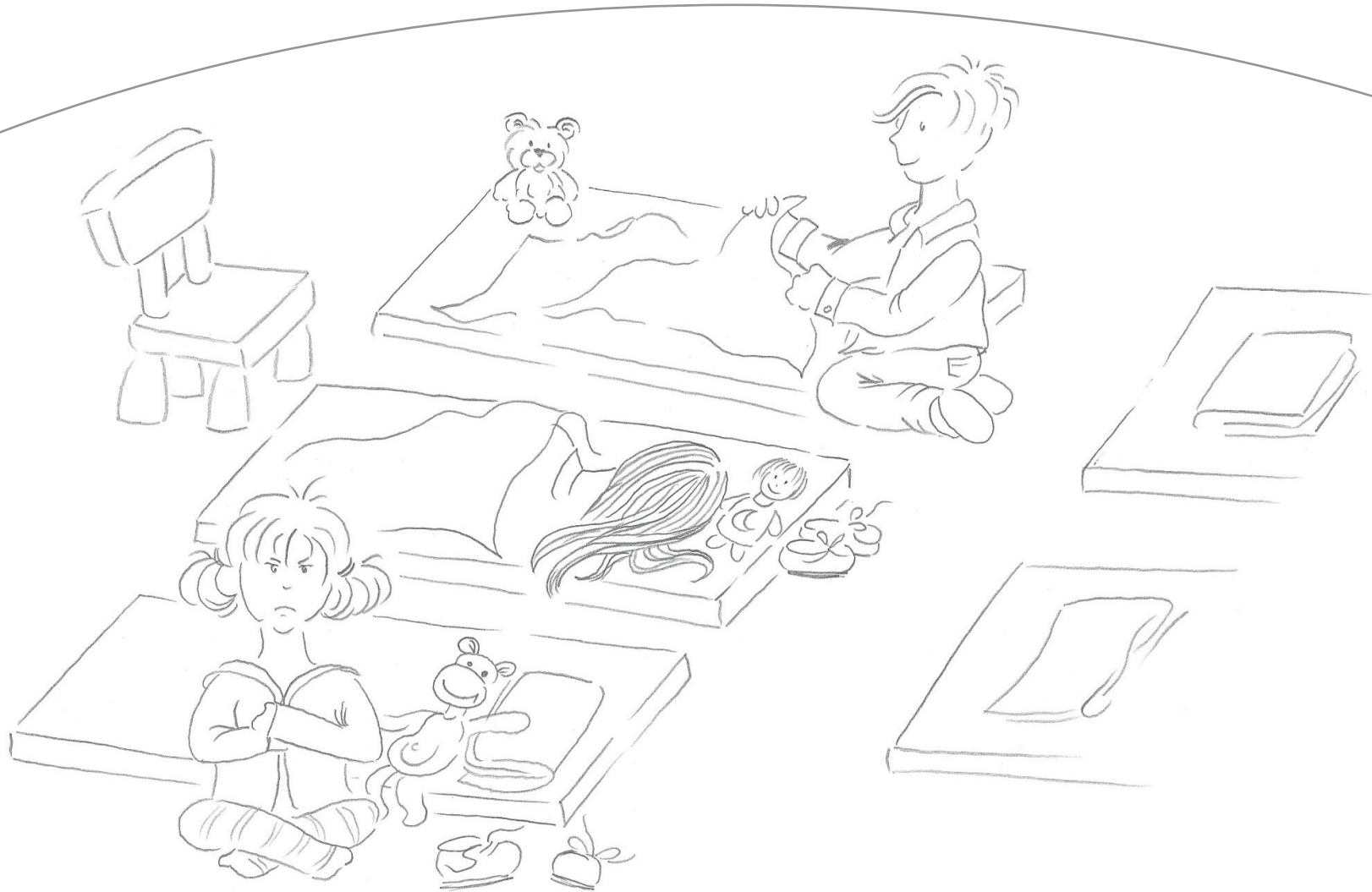
*À la toute fin de l'album, la page « Les conseils de Jeanne » fournit aux parents des renseignements et des conseils en lien avec le thème abordé.*



## **La fée Camomille**

L'heure de la sieste est difficile. Mia n'arrive pas à relaxer et dérange ses amis en faisant toutes sortes de bruits. Jeanne et son invitée, la fée Camomille, expliquent aux enfants à quoi sert la sieste et comment se détendre pour s'endormir tout en douceur!

3



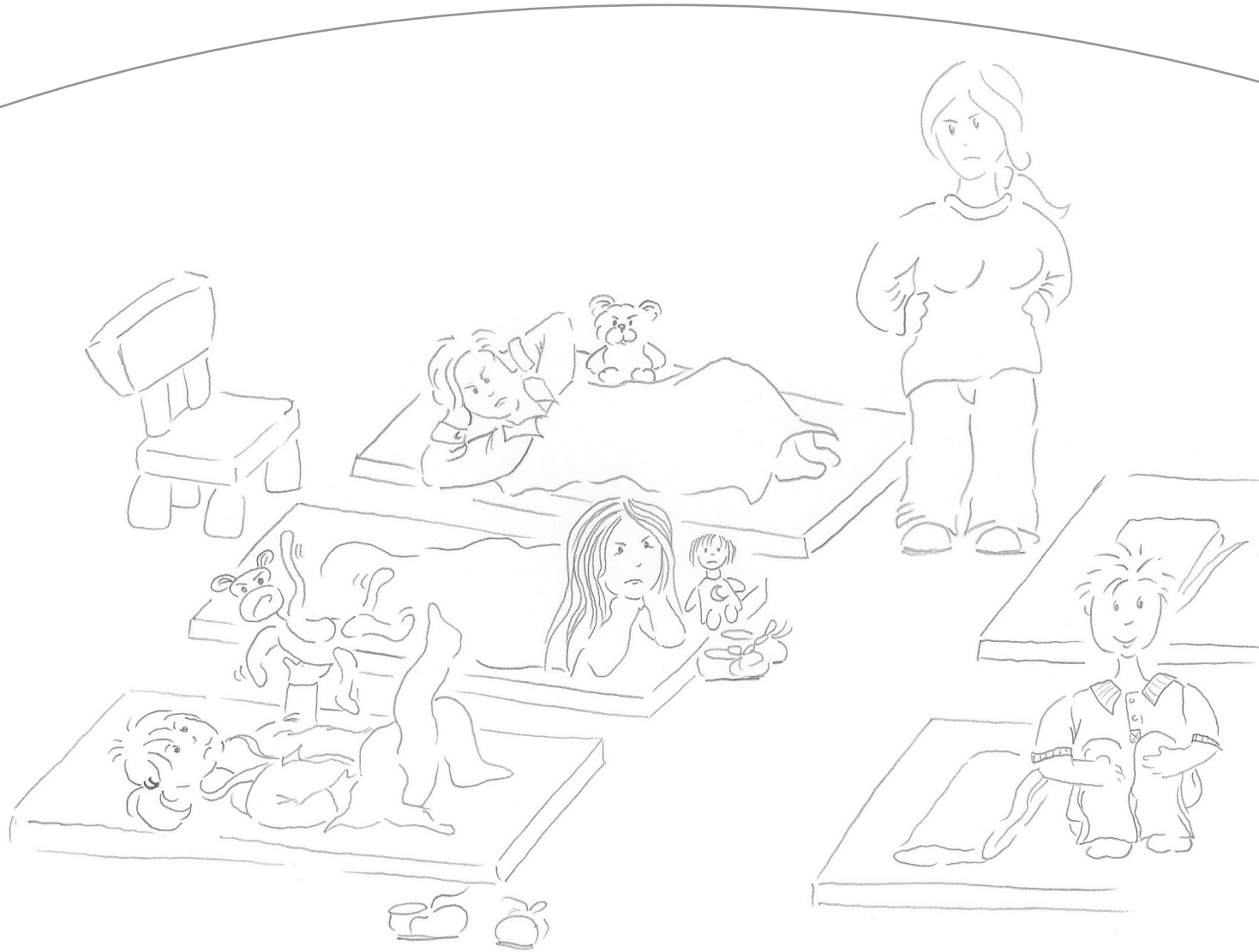
Mia et Noah vont au service de garde « Les petits chats ».

Tous les jours, il y a une **sieste** dans l'après-midi.

C'est le moment que Mia **déteste** le plus !

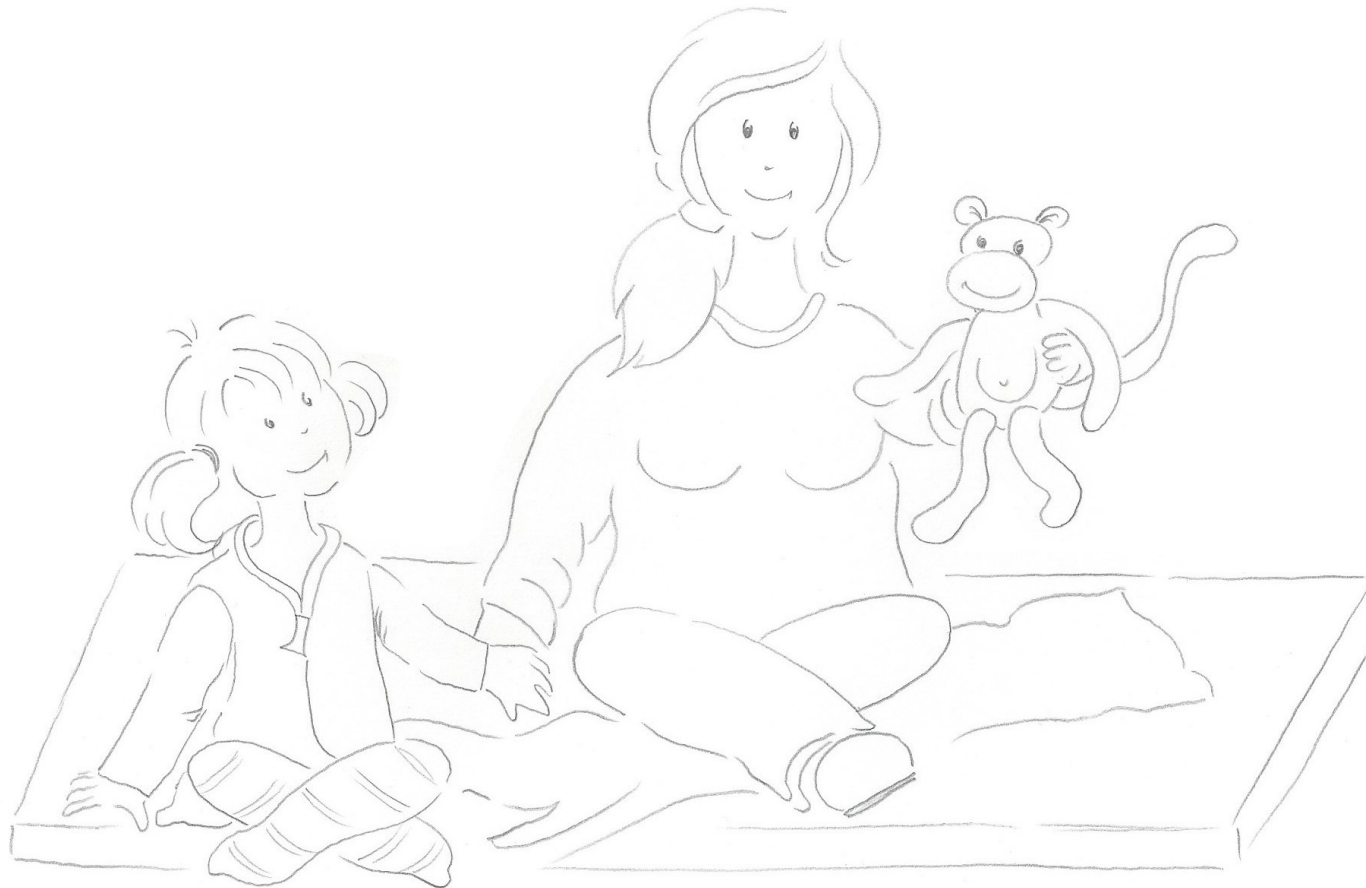
Même si elle est **fatiguée**, elle a l'impression que cela ne sert à rien.

Elle aimerait tellement jouer au lieu de dormir !



Aussi, lorsque vient le temps de **se reposer**, Mia **combat le sommeil**.

Au lieu de se détendre, elle fait des bruits **bizarres** avec sa bouche, elle lance sa peluche Kiki dans les airs, elle tape sur le plancher avec ses pieds.  
« Mia, tout ce bruit dérange tes amis, dit Jeanne, tu n'es pas obligée de dormir, mais tu dois rester calme. »



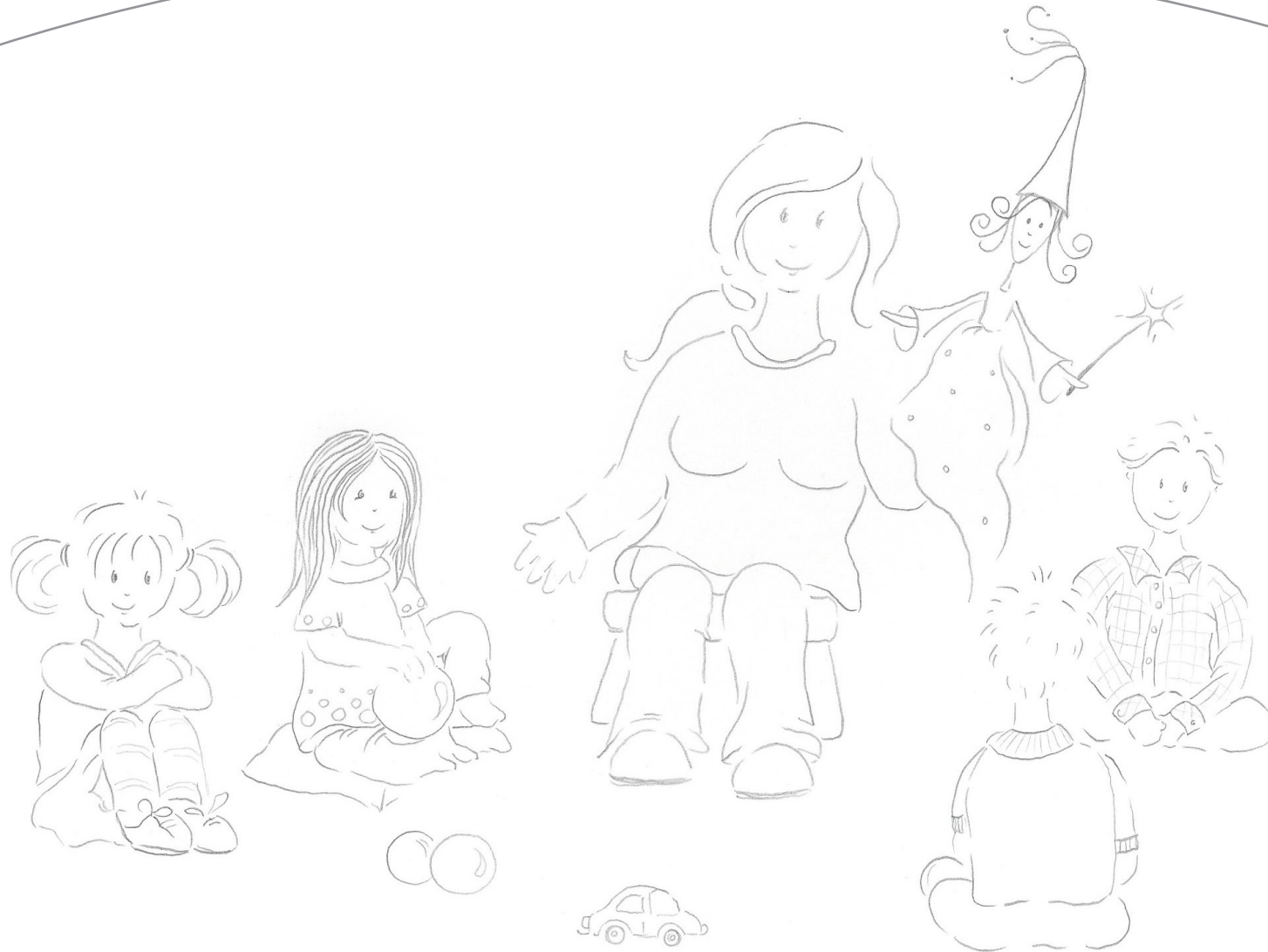
Mais après 2 minutes, Mia recommence. « Arrête ! » **se plaint** Noah. « Je veux dormir ! » ajoute Emma-Rose.

Jeanne s'assoit à côté de Mia et fait parler Kiki, son petit singe.

« Je n'aime pas ça quand tu me lances dans les airs. Je suis fatigué ! J'aimerais bien dormir dans tes bras, si tu es calme et que tu ne fais plus de bruit. D'accord ? »

Mia accepte et finit par **s'assoupir**.

6



Le lendemain, Jeanne a une **invitée** surprise !

«Je vous présente Camomille, la fée du bon **repos**. Elle connaît tout sur le sommeil !

Elle va vous dire à quoi sert la sieste et vous donner de bons **conseils** pour vous aider à **relaxer**.»

7



Camomille explique :

« Votre corps bouge beaucoup durant la journée. Mais à un moment donné, il n'a plus autant d'énergie.  
C'est un peu comme une batterie rechargeable.

Lorsqu'elle est vide, vous la mettez sur le chargeur quelques heures et elle fonctionne à nouveau.

Eh bien, votre corps est un peu comme ça : quand il a moins d'énergie, il doit se recharger.  
C'est à ça que sert le sommeil. »



Camomille poursuit : « Votre corps va vous envoyer des **signes** pour vous dire qu'il veut se reposer.

C'est important d'écouter les signes que votre corps vous envoie ! Il se peut que vous bailliez, que vous vous frottiez les yeux, que vous ayez un peu froid et que vous preniez votre doudou ou encore que vous vous agitez sans savoir pourquoi. Vous pourrez aussi vous sentir tout mous et fatigués.

Certains enfants aiment avoir quelque chose à téter. »

« Comme Inès qui veut toujours sa sucette pour la sieste ? » dit Noah.

« Oui, comme Inès et sa sucette », confirme Camomille.



« Voici maintenant ce qui se passe durant votre sommeil. Dormir est utile pour votre corps. Vos **muscles** travaillent fort durant la journée ! Ce sont eux qui vous permettent de courir, de sauter, de jouer... bref, de bouger. Quand vous dormez, ils deviennent tout mous. Cela veut dire qu'ils se reposent et font ainsi le plein d'énergie. »

« Comme une batterie qui se recharge ? » demande Mia.

« Oui, exactement » répond Camomille.



Camomille poursuit : « Dormir est aussi utile pour votre tête.

Quand vous êtes réveillés, vous apprenez plein de choses !

Et quand vous dormez, votre tête en profite pour faire du ménage dans tout ce que vous avez appris. »



«Saviez-vous que dans votre sang il y a des globules blancs qui sont comme des petits soldats ? C'est lorsque vous dormez que vos petits soldats combattent les vilains **microbes** qui peuvent vous rendre malades.

Hé oui, quand vous dormez bien, vous êtes en meilleure santé ! Et vous refaites le plein d'énergie ! C'est à tout cela que sert le sommeil. C'est pour cela que la sieste et le dodo la nuit sont si importants.

Bien dormir, c'est très utile !»



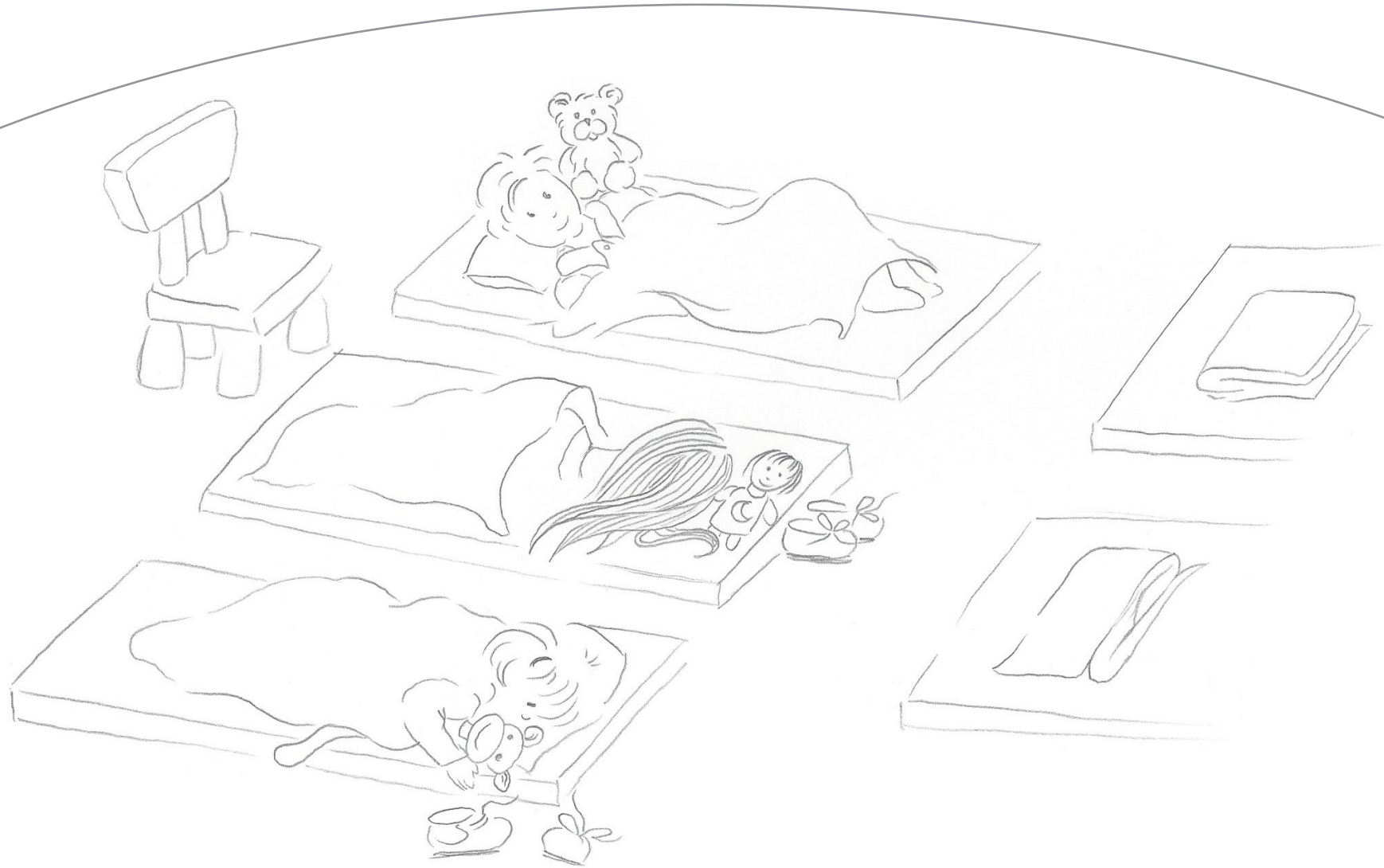
« Mais je sais que c'est parfois difficile de **se détendre** avant de se coucher.

Je vais donc vous donner de bons trucs pour y arriver !

Pour pouvoir vous endormir, il faut d'abord **être calme**.

On éteint les lumières et on ferme les rideaux, on **chuchote** au lieu de parler.

Vous pouvez faire un peu de **yoga** ou prendre quelques grandes **respirations** avant de vous étendre sur votre matelas. »



« Ensuite, vous vous couchez sur votre matelas et vous prenez une **position confortable** dans laquelle vous vous sentez bien.

Certaines personnes préfèrent être sur le dos, d'autres sur le ventre ou encore sur le côté.

N'oubliez pas de bien vous couvrir avec votre couverture pour avoir chaud.

Sans oublier votre poupée ou votre toutou ! Eux aussi ont besoin de se reposer ! »



« Quand vous êtes réveillés, vos muscles sont durs. Pour vous endormir, ils doivent devenir tout mous.

Pour y arriver, il faut que vous fassiez trois choses : premièrement, arrêter de **gigoter**...  
en tout cas, gigoter le moins possible !

Ensuite, respirer *len-te-ment* comme on l'a fait tout à l'heure.

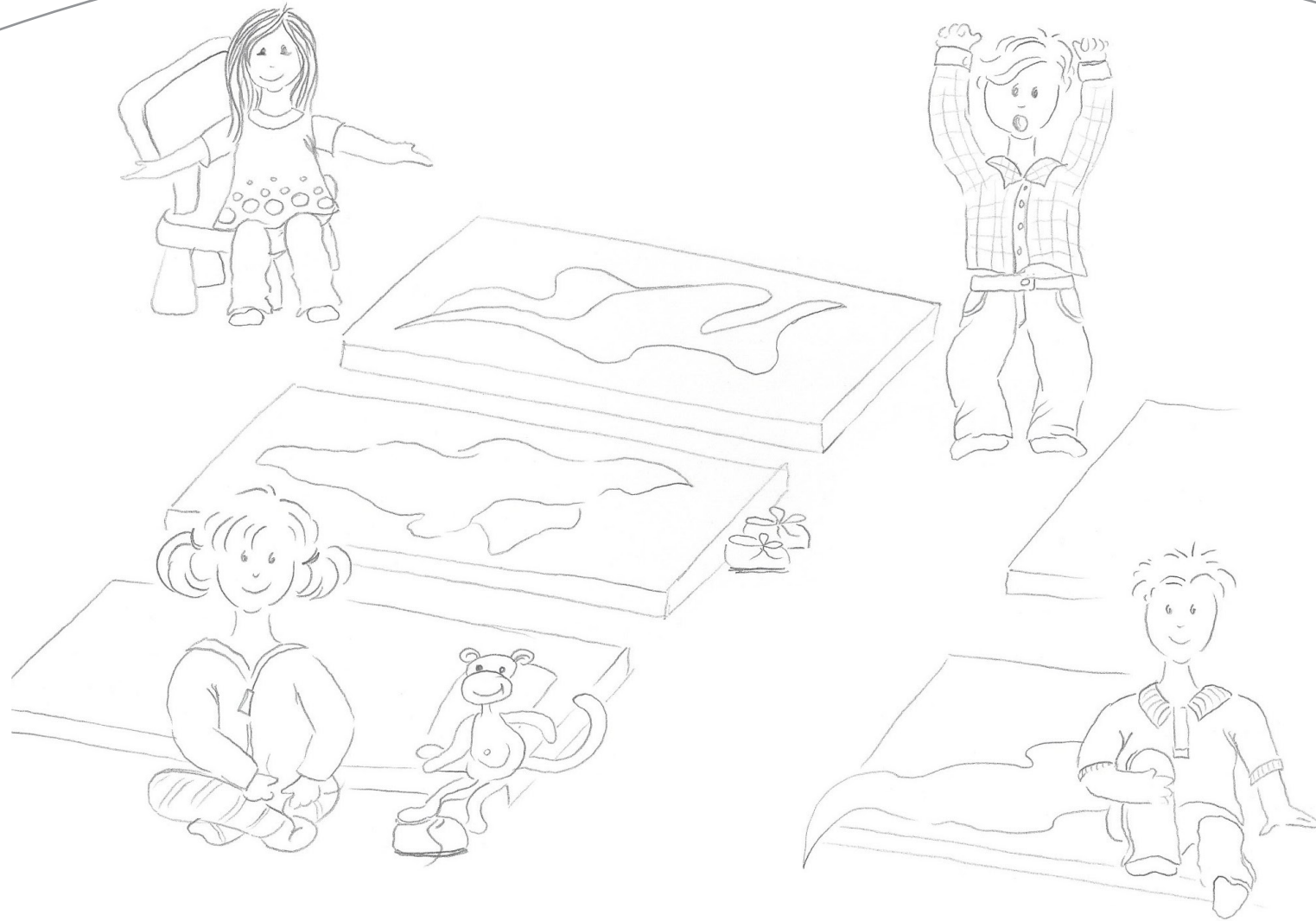
Finalement, il faut fermer les yeux et penser à quelque chose d'agréable. »



«Écouter de la musique douce peut vous aider à relaxer.  
Entendez-vous les petits oiseaux qui chantent dans la forêt ?  
Ou le bruit **des vagues** ?

À moins que vous ne préféreriez que je vous chante des berceuses ?  
Ou juste écouter de la musique.»





« Après une bonne sieste, lorsque vous vous réveillerez, vous serez en pleine forme et de bonne humeur !  
Vous aurez toute l'énergie nécessaire pour continuer votre journée. »



« Je vais maintenant retourner dans ma maison » dit Camomille.

« Merci, fée Camomille, de nous avoir expliqué tout ça.

On va se rappeler tous tes bons conseils ! » dit Jeanne.

Comme Mia, tous les enfants veulent faire un câlin à Camomille !



Le lendemain, au moment de la sieste, Jeanne rappelle aux enfants comment relaxer.

« Trouvez une position que vous aimez, couvrez-vous bien.

N'oubliez pas de fermer les yeux et de penser à de belles choses !

Moi je vais me promener avec un pinceau tout doux que je vais passer sur vos joues.

Je vais voir les amis qui sont calmes et qui ont les yeux fermés. »



Mia se couche sur le ventre, **se pelotonne** contre Kiki et ferme les yeux.  
Elle fait tout ce que la fée Camomille a dit et cela l'aide vraiment à relaxer.

Elle sent ses muscles ramollir.

Elle a hâte de sentir la sensation du pinceau sur sa joue.



Soudain, Mia sent les poils du pinceau sur sa peau.

Comme c'est agréable !

Sans s'en rendre compte, elle s'endort.



Et depuis ce jour, Mia aime faire la sieste !



Voilà les amis!

Vous connaissez maintenant tous les secrets de la fée Camomille  
pour vous aider à vous endormir!

*Fin de l'histoire!*

## TROP GRAND pour FAIRE la SIESTE ? QU'EN DISENT les SPÉCIALISTES ?

Votre enfant a du mal à s'endormir le soir et vous pensez demander à son éducatrice de le dispenser de la sieste en début d'après-midi... Est-ce une bonne idée ?

**Eh bien, non.** De la même manière que le fait de coucher l'enfant plus tard le soir n'entraîne pas en un lever plus tardif, le fait d'enlever la sieste l'après-midi ne modifie pas son biorythme du soir. Si cela fonctionne parfois quelques jours, l'enfant risque de s'habituer à combattre les signes d'endormissement et de ne plus écouter ces signes le soir. Dans une telle situation, le sommeil ne se décale pas, il se dérègle<sup>1</sup>.

Le sommeil est un besoin physiologique, tout comme la faim. Notre cerveau est programmé pour dormir par cycles d'environ 90 à 120 minutes durant lesquels alternent des phases de sommeil profond et des phases de sommeil léger.

Les spécialistes du sommeil estiment que **la plupart des enfants ont besoin d'un cycle de sommeil (de 90 à 120 minutes) en après-midi**, ce que l'on appelle communément la sieste. Cependant, à partir de 4 ans, certains enfants ne ressentent plus le besoin de dormir après le repas de midi. Il est alors suggéré de remplacer la sieste par une relaxation d'environ 45 minutes.

<sup>1</sup> Thirion, Marie, Dre ; Challamel, Marie-Josèphe, Dre (2011).  
*Le sommeil, le rêve et l'enfant*. Paris : Albin Michel, 384 p.



**Mia et Noah**  
au service de garde

La fée Camomille

L'enfant privé de la sieste risque, après un certain temps, de cumuler un déficit de sommeil.

### Un déficit de sommeil se manifeste par :

- un caractère plus irritable et grognon
- des difficultés de concentration
- de la fatigue malgré une nuit de sommeil normale
- une plus faible résistance aux microbes

La sieste est bénéfique pour les apprentissages de votre enfant. Au lieu d'en demander le retrait, faites lui faire des activités calmes après le repas du soir et **surveillez les indices montrant qu'il est prêt à aller dormir :**

- frottements des yeux, clignements des yeux, paupières lourdes
- bâillements, regard vague, se frotter le nez ou les oreilles
- sucer son pouce, chercher la sucette, la doudou ou le toutou favori
- irritabilité, « chignage », pleurs, veut se faire prendre dans les bras

**REMARQUEZ L'HEURE À LAQUELLE CES SIGNES APPARAISSENT, c'est le moment idéal pour mettre votre enfant au lit!**



*Dans cet album, l'utilisation générique du féminin a pour seul but d'alléger le texte et n'exprime aucune discrimination de genre.*

Conception graphique et mise en page : Fabelle DESIGN  
Impression : Imprime emploi, Montréal (Québec)

Les illustrations de l'album *La fée Camomille* sont de la main d'Isabelle Gagné, Atelier ExpressArt.

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés : toute reproduction ou copie de tout ou partie de ce livre, par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdites sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

*Mia et Noah au service de garde – La fée Camomille (Édition familiale à colorier)*

© Éditions Graziella Pettinati, 2019

Éditions Graziella Pettinati

511, Place d'Armes, bureau 303 Montréal (Québec) H2W 2Y7 Canada

Téléphone sans frais 1 866 858-9704

info@editionsgraziellapettinati.com

#### **Dépôt légal**

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

ISBN (PDF) 978-2-924677-35-3

Distribué et diffusé par les Éditions Graziella Pettinati, sur le site Web [editionsgraziellapettinati.com](http://editionsgraziellapettinati.com)



Destinées aux parents, aux enseignants, aux éducateurs et aux professionnels de la rééducation, nos publications ont pour objectif de favoriser le développement psychomoteur et la réussite des enfants de 0 à 10 ans.

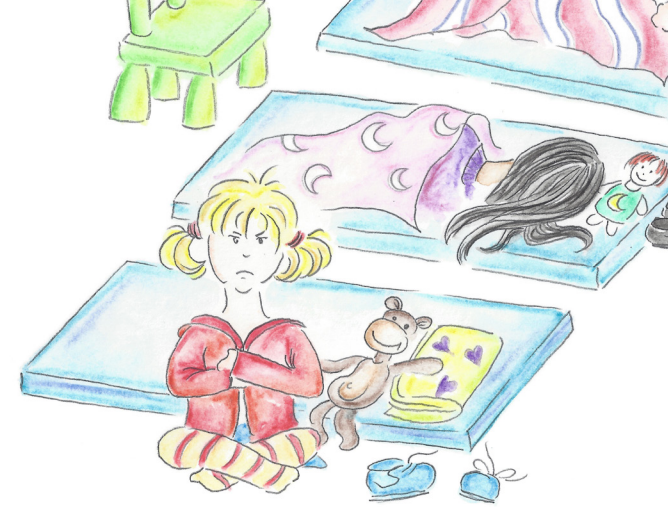
#### Autres titres dans la même collection

- *Mia et Noah au service de garde – Les boîtes à dodo*

#### Autres collections

- *Comment aider votre enfant à bien écrire ?*
- *Lions les lettres (Cahier d'écriture)*

# La fée Camomille



### Joe-Ann Benoit

Conseillère pédagogique

Diplômée en Service social (Université Laval) et en Éducation à l'enfance (Cegep St-Hyacinthe), formatrice en Petite enfance et autrice, Joe-Ann Benoit est conseillère pédagogique dans un Centre à la Petite Enfance, depuis 2006.



### Isabelle Gagné

Enseignante en arts plastiques, illustratrice et calligraphe

Isabelle Gagné instaure et réalise des projets artistiques dans les écoles depuis plus de vingt ans. À travers ses illustrations et la calligraphie, elle collabore aussi depuis de nombreuses années à différents projets pour le développement de l'enseignement de l'écriture cursive.

Atelier ExpressArt — atelierexpressart.com