



SIESTE NORDIQUE À LA CRÈCHE MUNICIPALE BIDIBULE



QU'EST-CE QUE LA SIESTE NORDIQUE ?

La sieste nordique est une pratique traditionnelle des pays du Nord qui consiste à faire dormir les bébés à l'extérieur, été comme hiver, dans des conditions adaptées et sécurisées en étant bien sûr protégés des intempéries et des températures.

Des études mettent en avant plusieurs bénéfices :

- Une meilleure qualité et durée de sommeil
- Un renforcement du système immunitaire
- Une respiration facilitée grâce à l'air extérieur

POURQUOI PRATIQUER LA SIESTE NORDIQUE À LA CRÈCHE MUNICIPALE BIDIBULE ?

La sieste en extérieur permet souvent aux enfants :

- De s'endormir plus facilement
- De dormir plus longtemps
- De profiter d'un environnement apaisant

L'air frais et les sons naturels favorisent un sommeil calme et réparateur. Cette pratique aide également l'enfant à se familiariser positivement avec l'environnement extérieur.

DANS QUELLES CONDITIONS EST PRATIQUÉE LA SIESTE NORDIQUE ?

La sieste nordique est proposée principalement durant la période automnale et hivernale. En effet, notre espace extérieur est trop exposé à la chaleur en période estivale.

Pour garantir le confort et la sécurité de votre enfant :

- Il doit être équipé de vêtements adaptés au froid (bonnet, gants, chaussons chauds, combinaison chaude)
- Il est installé dans un sac de couchage, dans une poussette protégée si nécessaire (pluie, vent)
- Les poussettes sont placées sur le balcon, devant la salle principale des bébés
- Un babyphone permet une surveillance constante

La sieste nordique est proposée dans le respect du bien-être et des besoins de chaque enfant.

Prénom et Nom de l'enfant : _____

Date et signatures des parents : _____

Par leurs signatures, les parents acceptent que la sieste nordique soit pratiquée avec leur enfant à la crèche Municipale Bidibule.