Crèche Municipale de La Neuveville

**Bidibule**

Chemin des Vignolans 37

2520 La Neuveville

032.751.20.21

creche@neuveville.ch

**Sieste nordique à la crèche Municipale Bidibule**

**Qu’est-ce que la sieste nordique ?**

Il s’agit d’une pratique très ancienne dans les pays du Nord. Des recherches ont démontré qu’il y aurait de réels bénéfices pour le bébé, puisque dormir à l’extérieur renforcerait tant le système immunitaire que la qualité du sommeil du bébé. En outre, l’air que l’on respire est de meilleure qualité à l’extérieur qu’à l’intérieur.

La pratique veut que le bébé fasse sa sieste en extérieur plutôt qu’en intérieur, hiver comme été, en étant bien sûr protégés des intempéries et des températures.

**Pourquoi pratiquer la sieste nordique en crèche ?**

La sieste nordique améliore le temps et la qualité du sommeil. Dans la plupart des cas, l’enfant s’endort plus facilement et allonge son temps de sieste de 30 minutes à 1h de plus.

La sieste en extérieur favorise l’immunité : en se reposant dehors, le bébé s’habitue à l'extérieur et crée des défenses immunitaires conséquentes.

La sieste nordique améliore la qualité de la respiration du bébé : l’air frais apaise.

Cette façon de faire la sieste permet au bébé de profiter d’un environnement plus calme : les bruits extérieurs l'apaisent et le bercent.

La sieste nordique habitue le bébé à l’extérieur : en reconnaissant cet environnement dès son plus jeune âge, l’enfant y associe du positif.

**A quelles conditions pratiquent-t ’on la sieste nordique avec les bébés ?**

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

Pour pratiquer la sieste nordique et protéger le bébé, celui-ci devra être muni de : Bonnet, gants, chausson chaud et combinaison chaude. Il sera ensuite mis dans un sac de couchage dans la poussette. Une protection pourra être ajoutée sur la poussette en cas de pluie ou de vent.

Les poussettes se trouvent sur le balcon devant la salle principale des bébés et nous ajoutons également un baby phone afin de les entendre en tout temps lorsque ceux-ci se réveillent.

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.