



# Préparer les enfants au changement d'heure

Le passage à l'heure d'hiver, dimanche 26 octobre 2025, perturbe le rythme de certains enfants. En observant les signes de fatigue ou d'agitation, et en adaptant ses routines, l'assistante maternelle peut aider l'enfant à traverser cette transition en douceur.

L'horloge biologique interne des jeunes enfants se construit avec l'âge, en s'appuyant sur des repères stables : lumière, repas, sommeil et interactions. Un décalage peut désorganiser temporairement leur équilibre veille-sommeil, leur appétit ou leur humeur.

## Certains enfants :

- rencontrent des difficultés d'endormissement, des réveils précoces ou une fatigue inhabituelle en journée ;
- deviennent plus irritables ou agités lorsque leurs besoins de sommeil ne sont pas respectés.

## D'autres enfants :

- s'adaptent rapidement, ce qui peut amener à minimiser l'impact pour ceux qui réagissent plus lentement.

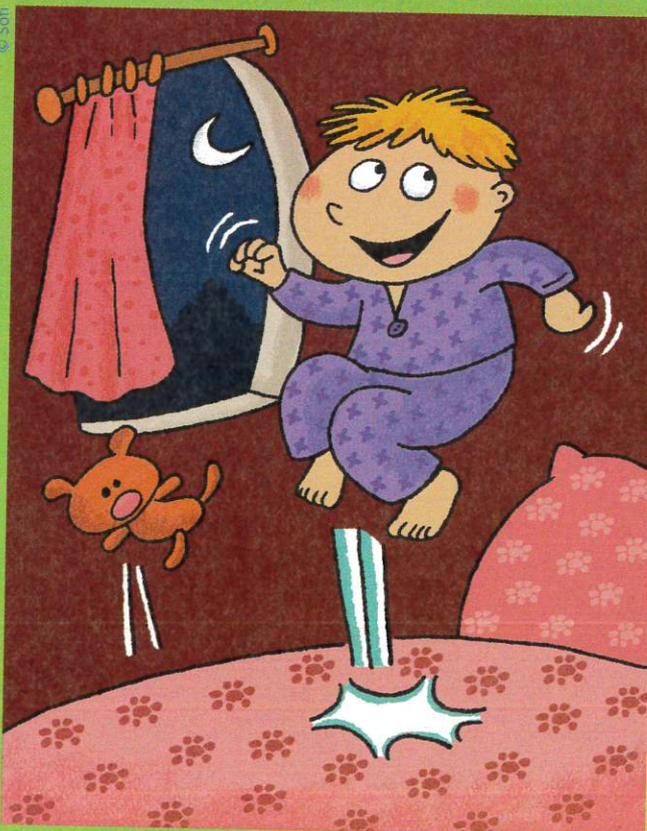
## Les rythmes de l'accueil :

- sont calés sur des horaires fixes, ce qui complique les ajustements.
- Il est parfois difficile de coordonner le rythme avec celui des familles, lorsque l'enfant vit la transition différemment à la maison.



Constats

Conseils



## 1. Anticiper quelques jours avant

- Décaler progressivement les heures de lever, de coucher et des repas (10 à 15 minutes par jour sur 4 à 5 jours).
- En parler aux parents pour favoriser une adaptation cohérente entre la maison et l'accueil.
- Observer l'enfant et ajuster le rythme selon ses réactions, sans le forcer.

## 2. Adapter les journées après le changement d'heure

- Être souple sur les horaires les premiers jours : ne pas insister si l'enfant ne dort pas à l'heure habituelle.
- Proposer des activités calmes ou, au contraire, des moments plus dynamiques si l'enfant montre des signes d'endormissement anticipé.
- Renforcer les rituels sécurisants.

## 3. Informer et échanger avec les parents

- Partager les signes observés chez l'enfant.
- Rappeler que chaque enfant réagit selon son rythme.
- Encourager un échange simple sur les habitudes à la maison.