

## La sieste en extérieur



Faire la sieste en extérieur, cela pourrait surprendre, et pourtant, c'est une pratique communément admise dans plusieurs pays nordiques en toutes saisons.

Dubitatif ? Le début de l'été serait peut-être le moment opportun pour commencer ?

On ne compte plus les bénéfices de l'air extérieur sur notre plan immunitaire et celui des enfants.

Bien moins polluée que nos airs intérieurs et source de bruits naturels apaisants, la nature nous offre tout ce dont nous avons besoin pour une sieste dans de bonnes conditions, loin des virus circulant en intérieur.

Par expérience dans nos crèches les petits pirates, le temps d'endormissement en extérieur se déroule très bien. Nous remarquons que nos enfants dorment profondément et plus longtemps que d'habitude.

Les bruits de la nature, les oiseaux, la brise sont autant de bruits blancs pouvant les apaiser.

Un peu d'organisation est toutefois requise. L'espace dortoir est déménagé dans le jardin. Comme en intérieur, nous aimons rendre l'espace agréable et cocooning.

Ajouter des toiles d'extérieurs ou des draps pour protéger les enfants des rayons solaires directs permet aussi d'offrir un espace rassurant.

C'est un changement de cadre qu'il est nécessaire de verbaliser auprès des enfants, cependant, les routines d'endormissement restent les mêmes.

Alors, pourquoi ne pas essayer dans votre jardin ou sur un coin du balcon ?