

Trucs et conseils pratiques pour le dodo

- Établir un rituel du coucher (collation, bain, dents, lecture etc.). Cela permet d'enclencher les mécanismes du sommeil.
- Évitez un repas trop riche en gras, en sucre ou en trop grande quantité (il doit être pris au moins 3 heures avant le dodo).
- Évitez toute boisson stimulante après le souper telle que boisson gazeuse, jus, thé/café etc. (les sucres et la caféine contenus dans ces liquides stimulent l'enfant).
- Offrir une collation légère: banane, lait, yogourt ou dattes (ces aliments favorisent l'endormissement).
- Assurez-vous que votre enfant fait suffisamment d'exercice au courant de la journée, mais évitez les exercices vigoureux une heure avant le coucher.
- Faire écouter de la musique douce à votre enfant ou lui lire une histoire.
- Lui apprendre à faire des respirations lentes et profondes.
- Une heure avant le coucher, évitez que votre enfant regarde la télé ou qu'il joue à des jeux vidéo, car ils sont très stimulants et provoquent l'éveil plutôt que de favoriser la détente et le sommeil.
- Bien aérer la chambre et favoriser une atmosphère calme et reposante. La chambre doit être sombre (utilisez une veilleuse au besoin).



Il n'est pas facile de convaincre un enfant de son besoin de sommeil. Plusieurs disent qu'ils ne sont pas capables de s'endormir s'ils se couchent tôt.

N'oubliez surtout pas de favoriser une période de transition entre les activités de soirée et la préparation du repos. Optez pour des activités de plus en plus calmes.

Et surtout...

Demeurez ferme dans vos décisions.

Au début, votre enfant voudra résister aux règles mais après quelque temps, si vous êtes tenace, votre enfant sera habitué et vous verrez les résultats... Ils ne pourront qu'être positifs.



Équipe des infirmières en milieu scolaire
Services communautaires de langue anglaise du

Jeffery Hale
Mars 2016

Inspiré d'une réalisation des infirmières en milieu scolaire du CSSS de Laval, Avril 2011

La santé de votre enfant

Le sommeil et votre enfant



De saines habitudes de sommeil chez l'enfant d'âge scolaire

Le sommeil

Le sommeil est très important pour la santé et le bien-être de l'enfant. C'est pourquoi il est nécessaire d'établir très tôt chez lui de bonnes habitudes de sommeil.

La durée du sommeil chez l'enfant

On ne peut généraliser mais:



Les enfants de 6 à 9 ans ont besoin d'un minimum de 10 à 11 heures de sommeil



Les enfants de 10 à 12 ans ont besoin d'un minimum de 9 à 10 heures de sommeil

Si votre enfant a de la difficulté à se réveiller le matin ...
c'est qu'il s'est couché trop tard la veille!

IL MANQUE DE SOMMEIL.



Pourquoi un bon sommeil est-il indispensable au développement physique et mental de mon enfant?

Quand votre enfant dort, il récupère. Il refait le plein d'énergie. C'est important pour être en forme.



Quand votre enfant dort, il grandit. C'est durant le sommeil que le corps produit l'hormone de croissance.



Quand votre enfant dort, il rêve. Ce sommeil est indispensable au développement de la mémoire et permet de consolider les informations nouvellement apprises. Il contribue à maintenir l'équilibre psychologique. Le rêve nous libère de certaines frustrations.



Les symptômes qui démontrent un manque de sommeil sont:

- Irritabilité, énervement, agressivité, difficulté à se concentrer, besoin de bouger, apprentissage plus difficile, faible performance scolaire, réapparition des siestes, réveil difficile, etc.

Sans oublier... tous les effets sur la santé physique:

- Maux de tête, rhumes fréquents, susceptibilité aux infections, etc.



On ne peut déterminer une heure précise de coucher pour tous les enfants, certains ayant besoin de plus de sommeil que d'autres. Une chose est toutefois certaine: un enfant a besoin d'un sommeil de QUALITÉ et en QUANTITÉ suffisante pour son développement physique et intellectuel.