

Les petits guides
Parents
Vivons en forme

Bien dormir pour bien grandir

Trucs & Astuces
pour favoriser le sommeil
de nos enfants



BIEN DORMIR, POURQUOI EST-CE SI IMPORTANT ?

Si notre corps exige de dormir un tiers de notre vie, c'est qu'il en a vraiment besoin : **dormir est aussi primordial que boire, manger ou respirer.**

En dormant d'un bon sommeil et pendant un temps adapté, l'enfant met toutes les chances de son côté pour **bien apprendre, bien grandir et s'épanouir à l'école comme à la maison.**

1 BON SOMMEIL = 5 BIENFAITS ESSENTIELS

1 Mon enfant mémorise mieux

Une bonne nuit de sommeil après une période d'apprentissage améliore la mémorisation de 30 %.

➔ **Ce que mon enfant apprend dans la journée et revoit le soir à la maison est ainsi mieux mémorisé.**



2 Mon enfant est plus attentif

Un enfant qui dort bien est un enfant plus attentif, plus concentré et plus disponible aux apprentissages. Il saura mieux s'adapter et réagir aux événements qui l'entourent.

➔ **S'il dort suffisamment, mon enfant écoutera mieux en classe et à la maison. Il sera plus vigilant et réactif face aux situations difficiles.**



3 Mon enfant est mieux dans sa peau

Le manque de sommeil agit sur notre humeur et notre bien-être. Lorsqu'un enfant devient grognon, pleurnichard, excité ou agressif, c'est bien souvent le signe qu'il n'a pas assez dormi.

➔ **Une bonne nuit aide mon enfant à être plus calme, à mieux gérer ses émotions et ses impulsions.**



BON À SAVOIR

Des études ont montré qu'un enfant qui dort mal a plus de risques de prendre du poids.

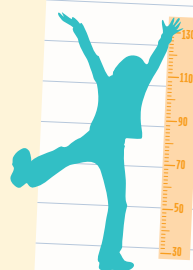


4 Mon enfant est plus en forme et grandit bien

En dormant, notre capital énergie se reconstitue. Moins on dort, moins on a d'énergie et moins on a envie de bouger... Alors que pratiquer une activité physique régulière permet de s'endormir plus facilement et d'avoir un sommeil plus réparateur. Et en plus, c'est pendant la nuit que l'hormone de croissance agit.

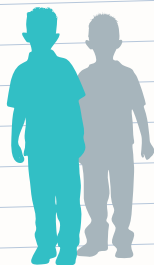
➔ En prenant l'habitude de bouger au moins une heure par jour, éloignée du coucher (au moins 2h avant), mon enfant dort mieux et se réveille en meilleure forme.

LE SAVIEZ-VOUS ?



C'est dans les 1^{ères} heures de son sommeil que l'enfant grandit le plus.

LE SAVIEZ-VOUS ?



Près d'1 enfant sur 2, chez les 6-12 ans, est confronté à des problèmes de sommeil.

5 Mon enfant est plus résistant

Pendant le sommeil, le cerveau se repose, le corps se régénère, les défenses naturelles sont stimulées. C'est pour cela que lorsqu'on est malade, on a besoin de dormir beaucoup.

➔ En dormant suffisamment, mon enfant renforce ses défenses immunitaires et son capital santé.

LE SOMMEIL EN QUELQUES REPÈRES

Plus tôt notre enfant prendra de bonnes habitudes, plus vite il saura gérer lui-même son sommeil. Mais gare aux faux-amis comme la télé et autres écrans...

Voici quelques repères pour comprendre ce qui peut l'aider à s'endormir et à bien dormir, et ce qui peut nuire au sommeil.

LES AMIS du sommeil



Le bon rythme, le bon moment

Un enfant peut être ou couche-tôt ou couche-tard...
À chacun son rythme et ses besoins !

Guettez les signaux de fatigue pour ne pas rater l'heure du coucher et instaurer avec l'enfant des horaires réguliers pour aller au lit (évitez les décalages le week-end).



Quand faut-il le coucher ?

Il se frotte les yeux, bâille ou est grognon ? Ou au contraire, il est énervé, coléreux, excité...

→ En fait l'enfant **lutte contre le sommeil**. Il est temps pour lui de retrouver son lit.

ZOOM SUR

Le sommeil est comme un train qui passe. Dès les premiers signes de fatigue, c'est la locomotive qu'on entend arriver. Il est conseillé de se tenir prêt à aller dormir à ce moment :

si vous manquez le train du sommeil, il faudra attendre parfois longtemps pour prendre le suivant.

Les rituels du coucher

Respecter les mêmes habitudes tous les soirs prépare l'enfant à un coucher calme et détendu pour basculer de l'éveil vers le sommeil. Par exemple, se laver les dents, faire pipi, dire bonsoir...

Doudou, histoire, câlin pour les plus jeunes, lecture pour les plus grands. Ni trop court, ni trop long...

Un environnement favorable



Un climat détendu et calme avant le coucher (chambre aérée et fraîche, bruits réduits, obscurité), mais aussi **un environnement rassurant** et paisible (porte entrouverte, veilleuse, musique douce si besoin) **sont propices à une bonne nuit de sommeil.**



N'oubliez pas de prendre un repas équilibré le soir et pas trop copieux.



LES FAUX-AMIS du sommeil

Les écrans : trop tard, trop longtemps

Les écrans, mauvais pour le sommeil, pourquoi ?

- Ils sollicitent l'attention et l'enfant n'est plus à l'écoute de son sommeil et de ses signes de fatigue.
- La lumière « bleue » des écrans est stimulante, elle active l'éveil et retarde l'endormissement. Le réveil n'en sera que plus difficile.
- Des contenus inadaptés comme trop violents peuvent perturber le sommeil des enfants et générer du stress et des cauchemars.

BONNE ASTUCE

Éteignez les écrans,
y compris le téléphone,
au moins 1h avant le coucher



L'agitation, le stress avant le coucher

Difficile de s'endormir après des activités toniques trop tardives : activité sportive, chahut, jeu physique ou virtuel...

Même chose après des tensions familiales (se coucher ne doit pas être une obligation).

Excitation et stress entraînent souvent des troubles du sommeil.

Test sommeil

1 Fait-il des difficultés pour aller se coucher ?

☐ Souvent ☐ Parfois ☐ Jamais

2 A-t-il des problèmes pour s'endormir ?

☐ Souvent ☐ Parfois ☐ Jamais

3 Se réveille-t-il souvent la nuit (soif, cauchemars...) ?

☐ Souvent ☐ Parfois ☐ Jamais

4 A-t-il des difficultés à se réveiller le matin ?

☐ Souvent ☐ Parfois ☐ Jamais

5 A-t-il des difficultés à se concentrer ?

☐ Souvent ☐ Parfois ☐ Jamais

6 Est-il grognon ou excité sans raison ?

☐ Souvent ☐ Parfois ☐ Jamais

7 Manque-t-il d'énergie dans la journée ?

☐ Souvent ☐ Parfois ☐ Jamais

Si vous avez répondu « Souvent » à au moins 2 questions, votre enfant rencontre probablement des problèmes de sommeil.

Quelques clés et astuces pourront certainement vous aider dans ce livret.



POUR CHAQUE SITUATION, UNE ASTUCE

Voici quelques clés en réponse à vos questions pour faire du coucher ou du sommeil en général un moment agréable et profitable pour tous.



Mon enfant fait la comédie pour aller se coucher. Il se relève souvent, je ne sais pas quoi faire... »

Un enfant peut être angoissé à l'idée de s'endormir seul. Aller se coucher, c'est aussi accepter de se séparer de ses parents ou de quitter ses aînés encore debout.



ASTUCES

Peut-être s'est-il couché au mauvais moment ? Laissez-le revenir quelques instants pour se calmer à condition qu'il retourne dans son lit pour s'endormir. Vous pouvez lui donner un objet familier pour le rassurer.



Mon enfant ne dort pas autant que je voudrais. Faut-il s'inquiéter ? »

Nous n'avons pas tous les mêmes besoins. Il y a des petits et des gros dormeurs. Si votre enfant s'endort le soir et se réveille le matin sans problème, qu'il est attentif et tonique dans la journée, c'est qu'il dort suffisamment. L'important est d'adapter les habitudes de sommeil au rythme de chaque enfant.



Mon enfant a du mal à se réveiller et c'est la course le matin ... »

Pour une bonne mise en route le matin, préférez un réveil en douceur à un réveil à la dernière minute. Meilleur sera le réveil, meilleur sera le coucher !



ASTUCES

Pour ne pas le bousculer, préparez ses affaires la veille. Ouvrez la porte 10 min avant le lever pour laisser entrer les bruits de la maison ou un rayon de lumière ; puis bonjour, lever, toilette... sans oublier un bon petit déjeuner (un fruit, un produit céréalier, un produit laitier et une boisson).



Mon enfant est somnambule, faut-il le réveiller ? »

Rien de grave. Sachez que votre enfant dort profondément. Le mieux est de ne pas le réveiller et de l'amener à se recoucher doucement. Bien réguler ses heures de coucher et de lever peut améliorer les choses.





Notre enfant veut dormir avec nous... »

Votre enfant a besoin de dormir dans son lit pour **être autonome** et avoir une meilleure qualité de sommeil. S'il est malade ou angoissé, tentez de le calmer mais chacun son lit.



Mon enfant tombe du lit la nuit »

Si votre enfant a tendance à tomber du lit, enflez sa couette dans une housse double et bordez-le. Il existe également des barrières adaptées.



Mon enfant hurle souvent la nuit, ça m'inquiète... »

En première partie de nuit, il s'agit plutôt de **terreurs nocturnes** et votre enfant dort profondément. C'est impressionnant mais essayez d'intervenir le moins possible pour le laisser dormir. Il finira par se calmer et cela passera avec le temps.

Les cauchemars se manifestent en seconde partie de nuit : votre enfant est réveillé, conscient et angoissé par son cauchemar.



Si votre enfant fait des cauchemars, rassurez-le, demandez-lui de vous le raconter. Proposez-lui de changer « l'histoire » avec lui ou de le dessiner le lendemain. Vous pouvez aussi laisser une veilleuse allumée pour le rassurer.

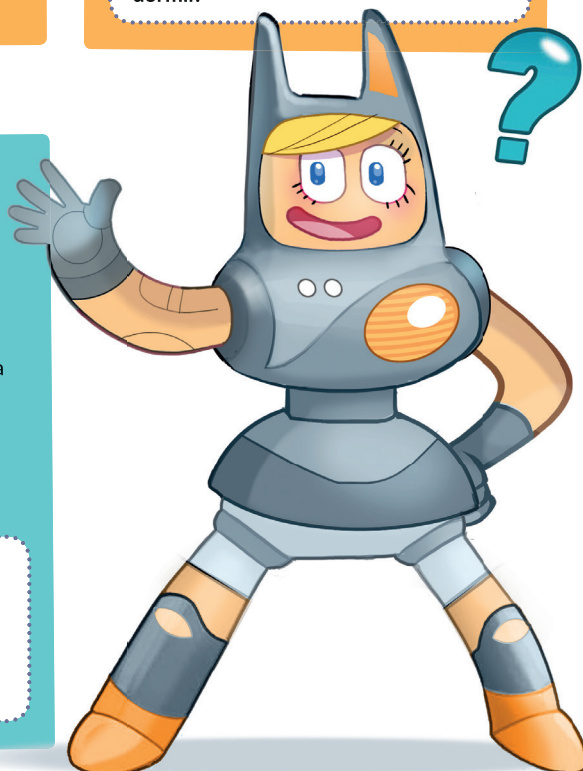


Mes enfants partagent la même chambre, c'est difficile... »

Pas de panique, il existe des solutions pour que **chacun ait son coin** et apprenne à ne pas gêner l'autre.



Aménagez une cloison de séparation avec des meubles et installez une petite lampe liseuse pour chacun. Pensez aussi à éteindre les écrans 1 h avant d'aller dormir.



Pour tout autre problème, n'hésitez pas à en parler à un médecin

LES POINTS CLÉS POUR BIEN DORMIR



DURÉE MOYENNE DU SOMMEIL NÉCESSAIRE

4 ANS



6-10 ANS



5 ANS



11 ANS
et +



CHECKLIST POUR BIEN DORMIR

- ✓ Bien repérer les signes de fatigue de l'enfant
- ✓ Éviter les écrans et les sources de stress
- ✓ Entretenir des rituels au coucher
- ✓ Respecter les horaires de sommeil
- ✓ Préparer un environnement calme pour bien dormir
- ✓ Faire comprendre à l'enfant les bienfaits d'un bon sommeil

Dormir est aussi primordial que boire, manger ou respirer.



Pour en savoir plus, échanger et témoigner, rendez-vous sur :