

Conseils POUR FAIRE DE VOTRE ENFANT UNE SUPER ÉTOILE DU SOMMEIL

Les parents contribuent largement à l'acquisition de bonnes habitudes de sommeil. Les enfants qui obtiennent assez de sommeil sont mieux disposés à apprendre, à jouer et à gérer leurs émotions, à la maison comme à l'école. Une routine du coucher comportant des heures fixes de lever et de coucher les aide à obtenir le repos dont il a besoin.

Pour aider votre enfant à être prêt à apprendre et à obtenir le sommeil dont il a besoin :

ÉTABLISSEZ UNE ROUTINE DU COUCHER

- Commencez-la à la même heure chaque soir.
- Prévoyez des activités calmes qui favorisent la détente pour aider votre enfant à ralentir le rythme à l'approche de l'heure du coucher.
- Commencez la routine de 30 à 60 minutes avant l'heure du coucher.
- Bain, livre, dodo : voilà une routine qui peut préparer votre enfant au sommeil.
- Faites les étapes toujours dans le même ordre chaque soir.

CRÉEZ UN ESPACE PROPICE AU SOMMEIL

- Diminuez l'éclairage dans la maison une heure avant l'heure du coucher.
- Éteignez tous les écrans une heure avant le coucher et retirez-les de la chambre à coucher.
- Gardez la chambre fraîche, calme et sombre.
- Enseignez à votre enfant que le lit sert seulement à dormir. Il aura ainsi plus de facilité à se détendre et à s'endormir le soir.

AUTRES CONSEILS UTILES

- N'offrez pas de gros repas avant l'heure du coucher. Si votre enfant a faim, donnez-lui une petite collation.
- Faire de l'activité physique le jour peut favoriser le sommeil des enfants. Évitez les activités intenses 2 heures avant le coucher.
- Évitez la caféine (boisson gazeuse, chocolat, etc.) pendant au moins 6 heures avant le coucher.

Si vous vous inquiétez des habitudes de sommeil de votre enfant, consultez son fournisseur de soins de santé.

De combien d'heures de sommeil mon enfant a-t-il besoin?

3 à 4 ans : 10 à 13 heures par jour

5 à 13 ans : 9 à 11 heures par jour




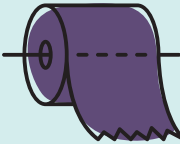


Pour en savoir plus sur les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures, consultez le site Web de la Société canadienne de physiologie de l'exercice à csepguidelines.ca/language/fr ou balayez le code QR.



Routine du coucher SUPER ÉTOILE DU SOMMEIL

Pour aider votre enfant à mieux dormir, créez une routine du sommeil. Suivez les mêmes étapes dans le même ordre chaque soir et maintenez des heures fixes de coucher et de lever.

Cochez la case pertinente une fois l'activité terminée.

	 Prendre un bain ou une douche ou se laver	 Mettre un pyjama	 Se brosser les dents	 Aller aux toilettes	 Lire une histoire	 Dire bonne nuit et éteindre les lumières Dodo
DIM						
LUN						
MAR						
MER						
JEU						
VEN						
SAM						



Créez votre propre ROUTINE SUPER ÉTOILE DU SOMMEIL

Avec votre enfant, créez une routine qui comprend des activités calmes pour l'aider à se préparer au sommeil.

DIM						
LUN						
MAR						
MER						
JEU						
VEN						
SAM						

