

# DORMIR POUR ÊTRE EN FORME

★ LIVRET PERSONNEL DE :

.....

**Ce livret t'appartient.  
Tu es libre de le remplir  
comme tu veux.  
Tu peux aussi demander de  
l'aide à tes parents.**



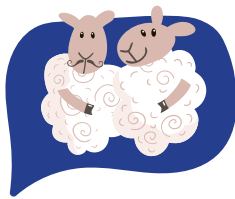
# MOT DE PRÉSENTATION À DESTINATION DES PARENTS



Chers parents,

De ..... à ..... (période de l'action), nous allons travailler sur le sommeil.

**Ce livret appartient à votre enfant.**



Les pages qui vous sont destinées sont indiquées avec l'illustration « **Parents** ».



Les pages avec l'illustration « **Enfant** » reprennent ce que votre enfant a fait en séance.

## Présentation de ce qu'il sera prévu de faire en séance avec les enfants en fonction des éléments recueillis :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Par exemple :** Votre enfant pourra être informé sur le sommeil (comment fonctionne-t-il ? les cycles de sommeil, le train du sommeil). À chaque séance, il découvrira les bienfaits de la relaxation. Une séance lui permettra d'identifier les programmes adaptés pour une bonne nuit de sommeil. Il fabriquera sa propre poupée tracas pour piéger ses peurs. Enfin, il pourra définir ses conditions idéales pour bien s'endormir...

L'ensemble de ce travail sera mis en ligne sur le site Internet .....

Nom de l'animateur : .....

Date : .....

## INFORMATIONS SUR LE SOMMEIL DE VOTRE ENFANT



### La nuit

**Une chambre calme autant que possible, une température modérée (de 18 à 20° C) favorisent une bonne nuit.**

L'enfant construit son sommeil de nuit progressivement. Ses rythmes ne sont pas ceux de l'adulte. L'une des particularités du sommeil du petit enfant est la présence de micro-éveils physiologiques d'une durée de 1 à 10 minutes après chaque cycle de sommeil. Ainsi, un nourrisson de moins d'1 an peut réveiller ses parents huit fois par nuit. Pendant ces micro-éveils, il pleure, grogne, puis se rendort seul. Si vous intervenez par des bercements ou un biberon, votre enfant aura besoin de vous pour se rendormir à chaque fois.

Des difficultés transitoires peuvent apparaître : endormissements difficiles, réveils ou terreurs nocturnes, insomnies, pipis au lit... Il faut les comprendre, les accepter et ne pas trop s'en inquiéter. Essayez d'éviter ce qui peut les favoriser dans la vie de votre enfant et au moment de l'endormissement (environnement agité, tension excessive avant le coucher, etc.).

**Limitez le temps passé devant un écran**

(films, télé, ordinateurs, jeux vidéo trop tardifs ou violents, etc.).



En moyenne, le nouveau-né dort de 16 à 17 heures par jour, l'enfant de 3 ans 12 heures, celui de 6 ans 10 heures et l'adolescent de 12 ans, 9 heures.

Le sommeil est un besoin qui varie d'un enfant à l'autre, parfois d'un jour à l'autre.

**Le meilleur repère d'un bon sommeil, c'est un enfant en forme dans la journée.**

Un enfant qui ne dort pas assez est difficile à réveiller le matin, fatigué, somnolent et irritable. Il fait des fautes inhabituelles à l'école et n'est pas attentif.

**Le cerveau a besoin de sommeil.**



## INFORMATIONS SUR LE SOMMEIL DE VOTRE ENFANT



### Faut-il le coucher à heure fixe ?



La régularité des heures de coucher et de lever est importante pour l'équilibre de votre enfant. Déterminez son heure spontanée d'endormissement et adaptez ainsi l'heure du coucher, en tenant compte de son âge et de ses besoins de sommeil dans la journée. Il est possible de maintenir des horaires réguliers, sans variations trop importantes, tout en conservant une certaine flexibilité les soirs de fête, de réunions familiales, etc.

### Comment concilier son sommeil avec les rythmes scolaires ?

En respectant ses besoins de sommeil. Assurez des horaires de coucher et surtout de lever réguliers. Ne le couchez pas trop tard, ne le réveillez pas au dernier moment, permettez-lui de prendre son petit déjeuner tranquillement. La sieste est pratiquement un besoin physiologique jusqu'à 4 ans.



### Il crie la nuit... faut-il le réveiller ?



Votre enfant peut avoir des terreurs nocturnes ou faire des cauchemars. Les terreurs surviennent en première partie de nuit et peuvent être impressionnantes : l'enfant hurle, transpire, a l'air terrorisé. Il n'est pas réveillé. Ne le réveillez pas, intervenez le moins possible. Si un cauchemar le réveille, c'est en seconde partie de nuit. Parfaitement conscient mais très apeuré, l'enfant est alors capable de raconter son cauchemar. Rassurez-le, restez auprès de lui tant qu'il n'a pas retrouvé son calme et laissez-le se rendormir seul.

Source : « Dormir c'est vivre aussi. Le sommeil, c'est la santé ! Conseils sur le sommeil de jeunes enfants de 0 à 6 ans destinés à leurs parents », Inpes, 8 p.

<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/detailTPSP.asp?numfiche=1050&order=undefined>

## INFORMATIONS SUR LE SOMMEIL DE VOTRE ENFANT



### S'il ne s'endort pas, que faire ?

Il est bon d'instituer un rituel du coucher avec l'enfant, comme raconter une histoire ou parler, dire « bonne nuit, à demain matin », mais il faut éviter de rester dans sa chambre jusqu'à ce qu'il s'endorme. Si l'opposition est trop forte, repérez l'heure d'endormissement et faites, dans un premier temps, coïncider l'heure du coucher avec celle-ci. Les jours suivants, essayez de le coucher à une heure plus normale, plus compatible avec ses besoins de sommeil.

### S'endormir



Ne laissez pas passer les signes de l'endormissement : quand votre enfant bâille, se frotte les yeux, pleurniche sans motif, il a besoin de dormir.

Préparez son sommeil par des jeux calmes, éventuellement un bain, un petit rituel : une histoire lue, racontée, chantée, un câlin, etc.

Adoucissez la séparation du coucher en réduisant pour un temps le bruit de la maison. Acceptez ce qui apaise l'enfant comme le pouce, le nounours, la veilleuse, le drap sucé ou la tétine.

**Ensuite, laissez-le s'endormir seul.**



**Pas de mise au lit  
punition.  
Pas de sirop sédatif  
sans avis médical.**

### L'alimentation

#### peut-elle influencer son sommeil ?

Parfois, des difficultés de sommeil peuvent être dues à une alimentation insuffisante ou mal équilibrée. À 6 mois, un nourrisson en bonne santé n'a pas besoin d'être nourri la nuit. Un biberon pris pour s'endormir ou proposé à chaque réveil nocturne va rendre l'enfant incapable de s'endormir sans. Il faut donc lui apprendre très tôt à dissocier comportement alimentaire et comportement de sommeil.





# PROMOUVOIR LE SOMMEIL DES ENFANTS D'ÂGE SCOLAIRE

[www.promotion-sommeil.fr](http://www.promotion-sommeil.fr)