

Le sommeil est essentiel à tout âge, et particulièrement important pour les enfants d'âge scolaire. Un sommeil sain favorise l'attention, la mémoire, l'apprentissage, le comportement, la régulation des émotions, l'humeur et le bien-être général. Les parents, les aidants et les enseignants jouent un rôle important dans le soutien du sommeil des enfants. Vous trouverez ci-dessous les principales recommandations pour des habitudes de sommeil saines. Des enfants bien reposés sont plus heureux, en meilleure santé et mieux disposés à passer de belles journées à la maison et à l'école.

Recommandations pour une pratique du sommeil saine chez les enfants de 5 à 12 ans



Heures de coucher et de lever adaptées à l'âge

Les enfants âgés de 5 à 12 ans ont besoin de 9 à 11 heures de sommeil par nuit. L'heure du coucher devrait être au plus tard 21 h. Les heures de coucher et de lever devraient demeurer régulières, même la fin de semaine, avec un écart maximal de 30 minutes entre les horaires de la semaine et ceux de la fin de semaine.



Horaires et routines du coucher

Déterminez d'abord l'heure du lever, puis fixez l'heure du coucher afin d'assurer un sommeil suffisant. La routine du coucher devrait durer 30 à 60 minutes et inclure des activités calmes dans un environnement à lumière tamisée. Si l'enfant est assez grand, impliquez-le dans le choix de la routine. La régularité des repas, des devoirs et des activités durant la journée favorise également un meilleur sommeil.



Endroit confortable pour dormir

La chambre à coucher devrait être calme, sombre, fraîche et peu encombrée. Le lit (ou la chambre) ne doit servir qu'à dormir. Le matin, ouvrez les rideaux ou les stores et laissez entrer la lumière naturelle. À retenir : calme et lumière tamisée le soir; lumière vive et énergie le matin.



Pas d'appareils électroniques avant de se coucher

Évitez d'utiliser des appareils électroniques au moins une heure avant le coucher et rangez-les à l'extérieur de la chambre. La lumière bleue des écrans diminue la production de mélatonine, l'hormone qui nous aide à nous endormir. Ils peuvent également être stimulants, ce qui rend la détente plus difficile.



Exercice physique et alimentation

L'activité physique quotidienne favorise un bon sommeil, mais évitez l'exercice intense près de l'heure du coucher. Évitez la caféine en soirée (p. ex., boissons gazeuses, chocolat). Les enfants ne doivent pas se coucher le ventre vide ou juste après un repas copieux. Une petite collation contenant des glucides et des protéines (p. ex., une rôti au beurre d'arachide) est idéale.

	Encourager une attitude positive envers le sommeil Le coucher devrait être calme; le lever énergique. Adoptez une attitude positive envers le sommeil et son importance pour la santé. Évitez les tâches frustrantes ou les discussions difficiles avant le coucher. Si des préoccupations surviennent, notez-les et discutez-en durant la journée.
	Pratiquez l'indépendance au coucher Il est normal de se réveiller brièvement durant la nuit. Les enfants qui s'endorment seuls sont plus susceptibles de se rendormir seuls. Encouragez votre enfant à rester au lit et répondez calmement, et de manière cohérente s'il vous appelle.
	Besoins importants comblés pendant la journée Assurez-vous que les besoins émotionnels et physiques de votre enfant sont comblés pendant la journée: connexion, attention, affection, alimentation, hydratation et repos. Lorsqu'un enfant se sent en sécurité et soutenu, les soirées sont généralement plus harmonieuses.
	Bon sommeil = Belles journées Un bon sommeil, à la fois suffisant en durée et de bonne qualité, favorise l'attention, l'apprentissage, le comportement, l'humeur et le bien-être général. Un bon sommeil mène à de belles journées.

Ressources

Meilleures Nuits, Meilleurs Jours

<https://betternightsbetterdays.ca/>

Société Canadienne du Sommeil

<https://css-scs.ca>

Consortium canadien de Recherche sur le sommeil

<https://www.researchsleep.ca/>

Fondation Nationale du Sommeil

<http://www.sleepfoundation.org>

Société mondiale du sommeil

<https://worldsleepday.org/>

Sommeil pour les enfants

<http://www.sleepforkids.org/>

Bientôt disponible... |||||



Livre d'histoires



Outil de santé du sommeil

