

Chers parents,

Nous aimerions vous rappeler les conditions favorisant un bon sommeil.

1. Que l'enfant ait un temps privilégié avec le parent (faire un casse-tête...).
2. Éviter les excitants tels que café, thé, boissons gazeuses, chocolat.
3. Au repas du soir : éviter les aliments gras et autres de digestion difficile.
4. La collation du soir doit être légère.
5. Une atmosphère calme pendant l'heure précédant le coucher.
6. Faire uriner les enfants avant le coucher.
7. Observer votre enfant afin de découvrir ce qui le détend (ex. un bon bain chaud)..
8. Une routine stable et similaire à chaque soir. Se coucher à une heure régulière chaque soir favorise le sommeil.
9. Une bonne aération de la pièce.
10. La diminution des bruits irritants.
11. Une musique douce ou une lecture à voix basse.
12. Un lit confortable doté d'un matelas ferme.
13. Un vêtement de nuit ample et léger.
14. La présence d'un objet de transition, de sécurité pour l'enfant.
15. Des heures de sommeil suffisantes selon l'âge et les besoins.
16. Si, au réveil, l'enfant se sent reposé, c'est habituellement un signe que votre enfant a suffisamment dormi et dans de bonnes conditions. (Ne se frotte pas les yeux, pas irritable, capable d'être attentif).



IMPORTANCE DE BONNES HABITUDES DE SOMMEIL

Le sommeil repose le système nerveux
Il aide à la croissance et à la réparation des tissus.
Il augmente notre résistance aux maladies.
Il aide à être plus attentif.
Il favorise notre bien-être physique et mental.

Il arrive parfois que certains élèves soient fatigués et manquent d'attention en classe. La cause principale de cet état est souvent due à un manque de sommeil.

Heures de sommeil suffisantes selon l'âge et les besoins

Adulte... environ 8 heures
Adolescent ... environ 9 heures
Écolier... environ 10-12 heures
Préscolaire... environ 12-14 heures

Le sommeil pendant la soirée et la nuit est le plus réparateur.

Et vous? Combien de temps avez-vous besoin?
