APPRENDRE À DORMIR

Naître et Grandir: Comment favoriser le sommeil en un coup d'oeil



Révision scientifique : Evelyne Touchette, Ph. D., professeure-chercheuse experte en sommeil

Autres notes :

Recherche et rédaction : Équipe Naître et grandir

Ce texte est tiré du site Naitre et Grandir.

Date : 29 septembre 2023

Voici une **infographie téléchargeable (pdf) de Naître et grandir** qui résume comment favoriser le sommeil des enfants en un coup d'œil.

Téléchargez une version facile à imprimer du site Naitre et Grandir : Comment favoriser un meilleur sommeil

Comment favoriser un meilleur SOMMEIL?

naître et grandir





Dites à votre enfant ce qui est prévu pour lui aujourd'hui

Avoir des journées prévisibles l'aide à s'endormir le soir. Sans être rigide sur l'heure des activités, donnez-lui des repères dans le temps. Cela augmente son sentiment de sécurité, ce qui favorise le sommeil.

Remplissez son « réservoir émotionnel »

Votre tout-petit a besoin de passer du temps avec vous pour combler son besoin d'attention. Mieux vaut lui accorder du temps avant la routine du dodo. Sinon, il peut étirer l'heure du coucher juste pour être avec vous.



Parlez de façon positive du sommeil à votre enfant

Cela l'aidera à voir le sommeil comme quelque chose d'agréable et d'important. Dites par exemple : ***« Ça fait du bien de se reposer. Moi, j'aime dormir parce que... Et toi? »***

Assurez-vous d'éteindre les écrans au moins une heure avant le dodo

L'exposition aux écrans le soir nuit au sommeil. **Limitez aussi les écrans durant la journée pour laisser plus de place aux activités physiques.** Pour bien dormir, votre enfant a besoin de bouger.





Commencez la routine du dodo avant les signes de fatigue

Bâillements, yeux qui rougissent, surexcitation, agressivité, pleurs, etc. Votre enfant s'endormira plus facilement s'il fait sa routine avant l'apparition de ces signes.

Faites une courte routine du dodo d'environ 15 minutes

Une routine prévisible et rassurante prépare votre enfant au sommeil, car il sait à quoi s'attendre. **Assurez-vous aussi qu'il n'a pas faim, soif ou envie** afin d'éviter des demandes à répétition.



Révision scientifique : Évelyne Touchette,
professeure-chercheuse à l'UQTR et experte en sommeil