

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 <u>infographie téléchargeable (pdf) de Naître et grandir</u> qui résume comment favoriser le sommeil des enfants en un coup d'œil.

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



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.







Révision scientifique : Évelyne Touchette, professeure - cher house à l'ACTR et experte en commell