APPRENDRE À DORMIR

Le sommeil: aider son enfant à s'endormir

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

Autres notes :

Recherche et rédaction : Catherine Lord, Ph.D. de Immerscience et Équipe Naître et grandir

Ce texte est tiré du site Naitre et Grandir.

Date : 29 septembre 2023



Photo de Annie Spratt sur Unsplash

Cette **fiche de Naître et Grandir** aborde **les causes des difficultés à s'endormir ou du refus de se coucher.**

L'impact des activités diurnes et nocturnes sur l'endormissement tel que la relation aux écrans, l'activité physique et la routine sont au coeur de cet article.

Pour poursuivre votre lecture sur le site de Naitre et Grandir, c'est par ici:

- Difficultés à s'endormir ou refus de se coucher le soir : les causes
- Que faire durant la journée pour aider son enfant à s'endormir le soir?
- Que faire durant la soirée pour aider son enfant à s'endormir?
- Quand consulter
- À retenir

naître ET grandir