



**APPRENDRE
À DORMIR**

Naître et Grandir: Sommeil: les effets sur le développement et le comportement

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



Photo de [MI PHAM](#) sur [Unsplash](#)

Cette [fiche de Naître et Grandir](#) présente les **réalités du sommeil des enfants âgés entre 1 et 12 ans**: leurs [besoins en sommeil](#), les [signes de fatigue](#) ainsi que l'impact du sommeil sur leur développement.

Comment favoriser un sommeil apaisant grâce à la [routine](#) et aux activités quotidiennes ainsi que l'impact des [écrans](#) et [quand consulter](#) pour des problèmes de sommeil y sont aussi abordés.

Pour poursuivre votre lecture sur le [site de Naitre et Grandir](#), c'est par ici:

- [Combien d'heures de sommeil pour un enfant](#)
- [Les bienfaits d'un bon sommeil](#)

- [Les conséquences d'un manque de sommeil](#)
- [Favoriser un sommeil apaisant](#)
- [Quand consulter](#)
- [À retenir](#)

naître
ET grandir