

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 <u>fiche de Naître et Grandir</u> présente les réalités du sommeil des enfants âgés entre 1 et 12 ans: leurs <u>besoins en sommeil</u>, les <u>signes de fatigue</u> ainsi que l'impact du sommeil sur leur développement.

Comment favoriser un sommeil apaisant grâce à la <u>routine</u> et aux activités quotidiennes ainsi que l'impact des <u>écrans</u> et <u>quand consulter</u> 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

