APPRENDRE À DORMIR

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



Photo de MI PHAM sur Unsplash

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

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