



**APPRENDRE
À DORMIR**

Naître et Grandir: La sieste 1-3 ans

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

Autres notes :

Recherche et rédaction : [Équipe Naître et grandir](#) et
Évelyne Touchette

Ce texte est tiré du site [Naître et Grandir](#).

Date : 11 décembre 2024



Photo de [zhengzhong liu](#) sur [Unsplash](#)

Découvrez pourquoi les siestes sont importantes pour les enfants de 1 à 3 ans et obtenez des conseils simples pour créer une routine de sieste adaptée.

Dans cette fiche

[Les bienfaits de la sieste](#)

[Les besoins de sommeil des enfants le jour](#)

[Comment faire faire la sieste à un enfant?](#)

[Quand arrêter la routine de la sieste?](#)

[La sieste à la garderie](#)

[À retenir](#)