



**APPRENDRE
À DORMIR**

Naître et Grandir: L'importance de la routine du dodo

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

Autres notes :

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

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

Date : 11 décembre 2024



Photo Getty Images sur [Unsplash](#)

Transformez les nuits de votre enfant avec une routine du dodo apaisante qui favorise un sommeil réparateur et soutient son développement!

Dans cette fiche

[Pourquoi la routine du dodo est-elle encore importante après 5 ans?](#)

[Aider votre enfant à s'apaiser avant la routine du dodo](#)

[Une routine du dodo apaisante et efficace](#)

Les problèmes de sommeil

À retenir