APPRENDRE À DORMIR

Naître et Grandir: L'impact du changement d'heure

Révision scientifique : Evelyne Touchette, professeure à l'Université du Québec à Trois-Rivières et chercheuse sur le sommeil des enfants

Autres notes :

Recherche et rédaction : Équipe Naître et grandir

Ce texte est tiré du site Naitre et Grandir.

Date : 11 décembre 2024



Photo de Chris Lawton sur Unsplash

Le changement d'heure au Québec, qui a lieu le deuxième dimanche de mars et le premier dimanche de novembre, peut dérégler le sommeil des jeunes enfants ; pour les aider à s'adapter, ajustez progressivement leur heure de coucher et maintenez une routine calme.

Découvrez comment le changement d'heure perturbe le sommeil des enfants et apprenez des astuces pratiques pour les aider à s'adapter en douceur!

Dans cette fiche

Changement d’heure et horloge interne

Changement d’heure à l’automne (retour à l’heure normale)

Comment préparer son enfant au changement d’heure à l’automne

Changement d’heure au printemps (passage à l’heure avancée)

Comment préparer son enfant au changement d’heure au printemps

D’autres conseils pour que le changement d’heure se passe mieux

À retenir

« Comme vous sûrement, je fais partie de celles qui soutiennent l’arrêt du changement d’heure. Par contre, en tant que mère et chercheuse sur le sommeil, je pense qu’il est temps de protéger le sommeil de nos enfants en adoptant l’heure d’hiver toute l’année.

Nous, parents, avons le devoir de contrer la baisse de quantité et de qualité de sommeil des jeunes, qui ne cesse de s’aggraver depuis des décennies. Gardons le cap sur une baisse de luminosité en soirée, c’est une solution simple pour leur redonner le sommeil dont ils ont tant besoin pour se développer.

Mobilisons-nous pour garantir à nos enfants un sommeil suffisant, car c’est leur droit. Adoptons un rythme qui rétablira la sécrétion naturelle de mélatonine et favorisera un endormissement paisible tout au long de l’année ! »

Evelyne Touchette, Ph. D.