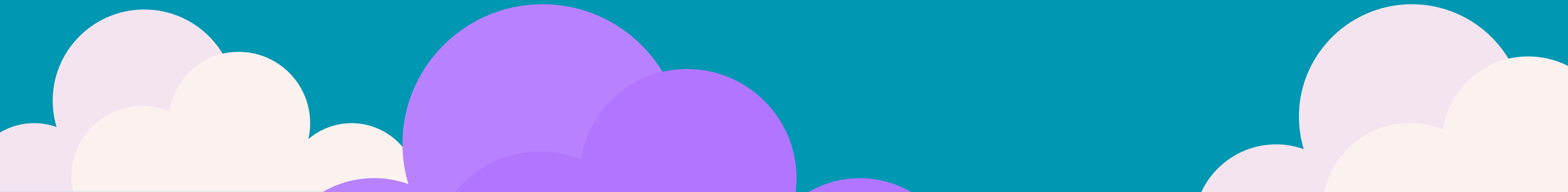


QUATRE ÉLÉMENTS ESSENTIELS À Une bonne routine DU SOIR



- Toujours se coucher à la même heure et répéter la même routine tous les soirs (même la fin de semaine si possible).
- Fermer les appareils électroniques et la télévision une heure avant l'heure du coucher et commencer la routine – prendre un bain ou une douche, au besoin.
- Si votre enfant a faim – une légère collation peut être offerte 30–60 minutes avant le coucher.
- Assurer une transition paisible (lecture, musique douce, chant, technique de respiration lente, visualisation paisible, etc.) 15 minutes avant l'heure du coucher.



INFOS

Combien d'heures de sommeil?

- Enfants (de 3 à 5 ans) – De 10 à 13 heures
Heure du coucher entre 19 h et 20 h.
- Enfants (de 6 ans à 12 ans) – De 9 à 12 heures
Heure du coucher entre 19 h 30 et 22 h.
- Adolescents (de 13 à 18 ans) – De 8 à 10 heures
Heure du coucher entre 21 h – 23 h.



Évidemment, ceci va varier au fur et à mesure que vos enfants grandiront.

Vous pouvez faire un essai pendant la fin de semaine pour savoir combien d'heures vos enfants ont réellement besoin (laissez-les se réveiller par eux-mêmes et comptez les heures de sommeil).

Nous ne pouvons pas répéter trop souvent à quel point une bonne nuit de sommeil a un effet positif sur l'humeur, la gestion des émotions et l'apprentissage.

Infos tirées des sites Web suivants : https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/healthy-living/teens_and_sleep
et : <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/vie-famille/sommeil-effets-developpement-comportement/>

INFOS

Si vous éprouvez des difficultés avec votre enfant à l'heure du coucher, veuillez consulter ces sites pour des conseils supplémentaires :

INFOS ADOS



INFOS ENFANTS



Sommeil: les effets sur le développement et le comportement

Un bon sommeil aide l'enfant à bien se développer et à apprendre. À l'inverse, ne pas dormir assez peut lui nuire dans ses apprentissages.

 naitreetgrandir.com