QUELQUES RECOMMANDATIONS POUR UN BON SOMMEIL

Enfants d'âge scolaire

L'important est la régularité : horaires de coucher et de lever réguliers, même le weekend et pendant les vacances.

La chambre doit être confortable, calme, propre et bien aérée avant le coucher
La température idéale est autour de 18°.

Plus l'enfant est éveillé et actif pendant la journée, meilleur sera son sommeil. L'activité physique aide l'enfant à bien dormir. Évitez les activités excitantes le soir : pas de sport après 18h, favorisez les activités calmes et relaxantes après 20h. Essayez de faire les devoirs l'après-midi plutôt que le soir.

Le lit doit être associé au sommeil !
Il ne faut utiliser le lit que pour dormir : on ne mange pas, on n'étudie pas au lit, on ne joue pas au lit et on ne regarde pas la télévision au lit !

Il est important de s'exposer à la lumière pendant la journée pour favoriser l'horloge biologique. Évitez la lumière des objets connectés le soir: tablette, ordinateur, jeux vidéo… Ne les gardez pas dans la chambre.

Un rituel avant le coucher favorise l'endormissement: se brosser les dents, faire sa toilette, mettre son pyjama…

Le dîner doit être léger mais consistant, il doit privilégier les sucres lents (pommes de terre, riz, pâtes), éviter les protéines (en particulier la viande rouge) et les aliments trop gras et difficiles à digérer.
Il faut boire pendant la journée mais évitez de trop boire avant le coucher. Évitez les aliments excitants après 14 heures: pas de café, thé, chocolat noir, coca cola.

Les techniques de relaxation basées sur la respiration ventrale ou par exemple la sophrologie peuvent aider à se relaxer.

Aidez votre enfant à gérer ses angoisses. Le soir, au coucher, l'enfant peut avoir de petites angoisses (l'école, les copains…) ce qui peut le gêner pour s'endormir. Essayez alors de prévoir un moment le soir, 1 ou 2 heures avant le coucher, pour en parler avec lui. On peut réserver un endroit spécifique à cette activité, comme un fauteuil que l'on pourra appeler le «fauteuil des soucis», qui ne doit pas être dans la chambre.