

Voyage au pays du sommeil

1- Entre 6 et 12 ans, votre enfant a besoin de **10 à 11h de sommeil chaque nuit**. Cependant, il existe des petits et des gros dormeurs. Un enfant qui ne dort pas assez est difficile à réveiller le matin, fatigué, somnolent et irritable. Il fait des fautes inhabituelles à l'école et manque d'attention.

2- Dormir, **à quoi ça sert ?**

Récupération physique

- o Grandir
- o Reposer ses muscles
- o Réparer son corps
- o Mieux résister aux microbes
- o Vieillir moins vite

Récupération nerveuse

- o Renforcer sa **mémoire**
- o Se détendre et être moins stressé

3- **Un bon environnement, chambre, lit et vêtements de nuit** ... pour bien dormir.

- Aérez sa chambre régulièrement et la chauffer à 18°C maximum
- Son matelas doit être confortable, son pyjama pas trop serré ni trop chaud
- Limitez les bruits et la lumière lorsqu'il s'endort (une petite lumière peut-être rassurante)
- Si votre enfant tombe parfois du lit, n'hésitez pas à le border (mettez simplement sa couette dans une housse plus grande !)

4- **A quelle heure coucher mon enfant ?**

Dès les 1^{ers} **signes du sommeil** (bâillements, yeux qui piquent, colères, pleurs ...), il est l'heure de se coucher : le train du sommeil va passer. Trop tôt, votre enfant ne comprendra pas; trop tard, il aura des difficultés d'endormissement.

Le refus de se coucher est peut-être lié à des craintes (peur noir, peur de retrouver un cauchemar) ou au plaisir d'être ensemble (si vos enfants vous voient peu dans la journée)

5- **Les rituels** du coucher, **à quoi ça sert ?**

Ces habitudes reproduites chaque soir, au moment du coucher doivent être **calmes et rassurantes**. Alors à heure régulière, **soyez disponibles !**

Lavage des dents, passage aux toilettes

Petite histoire, chanson, gros câlin et au revoir chaleureux (pas de punition, pas d'énervement)

6- Mon enfant s'endort difficilement : **quels facteurs influent aussi sur le sommeil ?**

L'activité physique.

- régulière, elle favorise une bonne qualité de sommeil (endormissement plus rapide, sommeil plus long et récupérateur, moins de réveils nocturnes).

- trop tardive , elle peut provoquer des difficultés d'endormissement par une hausse de la température du corps, l'accélération du rythme cardiaque.

L'alimentation. Une mauvaise alimentation peut aussi gêner le sommeil :

Quantité : Insuffisante (carence, sensation de faim) ou trop riche (difficultés de digestion, éviter les fritures, panures, sauces, les légumes secs et les choux, qui parfois provoquent des ballonnements intestinaux).

Excitants : coca, thé, café, vitamine C (dans les oranges, clémentines...)

L'effet des écrans (TV, tablettes, ordinateurs, téléphones portables ...)

Évitez les écrans à l'heure du coucher : la lumière artificielle retarde l'endormissement, les signes du sommeil sont oubliés.

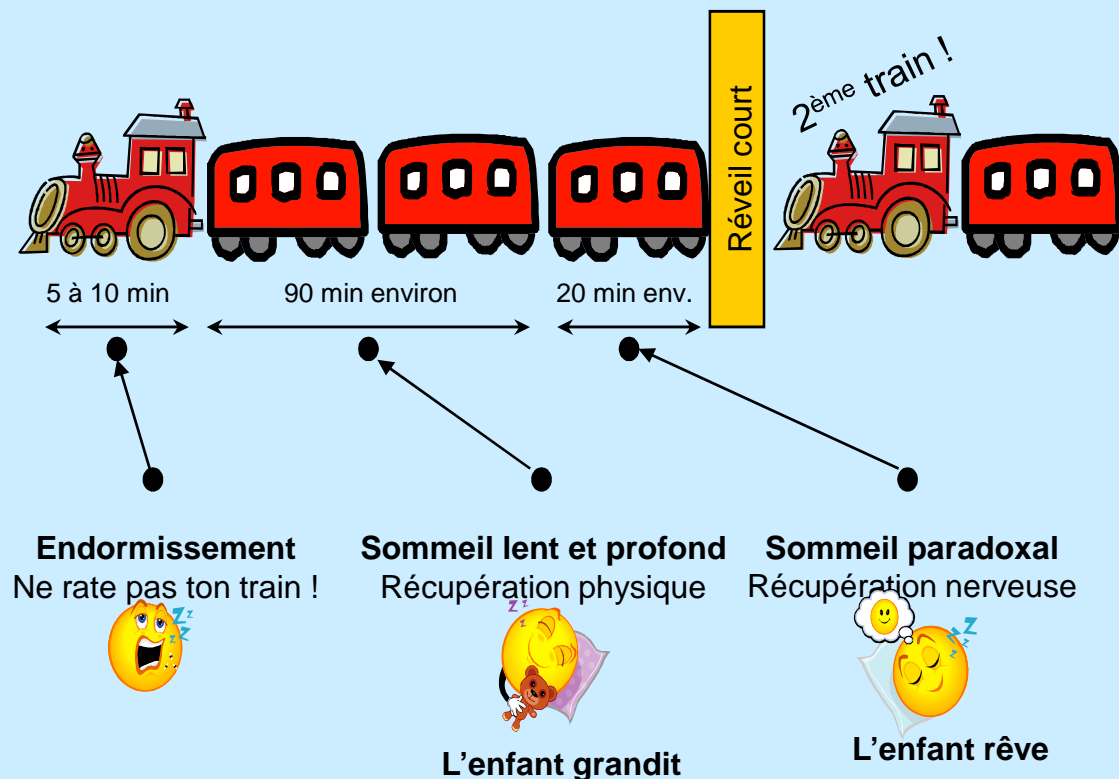
La violence des images crée des tensions, de l'anxiété et des difficultés d'endormissement.

7- Que se passe-t'il pendant le sommeil ?

Le train du sommeil.

Chaque train dure 1h30 à 2h.

Chaque nuit, 5 à 6 trains se suivent pendant le sommeil de votre enfant.



8 - Pourquoi mon enfant se réveille-t-il la nuit?

L'eau et ses effets :

« J'ai soif » : La déshydratation est une cause fréquente de perturbation du sommeil. Elle peut être provoquée par une chambre ou un pyjama trop chauds (forte transpiration) ou par la consommation de trop de sucreries ou de sel. Mettez une petite bouteille à côté de lui.

« Je dois faire pipi » : Une sur hydratation déclenchera des réveils par l'envie d'uriner la nuit. Diminuez éventuellement un peu la boisson après 17h.

Somnambulisme, entre 3 et 10 ans : Dites lui de se recoucher. Aidez-le. Il ne s'en souviendra pas le lendemain. Il peut aussi parler en dormant.

Terreurs nocturnes ... entre 3 et 6 ans

Souvent en première partie de la nuit. Ne le réveillez pas. Il dort et ne se souviendra de rien.

Cauchemars : Fréquents vers 4-5 ans, à la puberté ou en situation de stress, d'angoisse, d'insécurité. Souvent en 2ème partie de la nuit. Aidez votre enfant à exprimer ce qu'il ressent.

Autres raisons :

J'ai froid, j'ai peur, je suis tombé du lit, j'entends du bruit ou le son de la télévision, mon animal m'a réveillé, mon petit frère (sœur) pleure. Parlez-en avec lui , vous trouverez une solution !

9- Le meilleur des réveils.

Il doit se faire en douceur, et au bon moment. Ouvrez la porte, laissez entrer la lumière et les bruits légers de la maison. Laissez-le s'étirer pour réveiller ses muscles. Et donnez lui un bon petit déjeuner (un laitage, un fruit, du pain ou des céréales)!