

RÉFÉRENCES

Pour les parents :

- « **Au lit sans souci !** » de J.F. Moruzzi et F. Tirlot, (Éd. Hachette)
- « **Le sommeil de votre enfant.** » de A. Kahn, (Éd. Odile Jacob)
- **www.sommeil.org**

Pour les enfants :

- « **Tu ne dors pas, petit ours ?** » de M. Waddell, (Éd. École des loisirs)
- « **Non, pas dodo !** » de S. Blake, (Éd. Ecole des loisirs)
- « **Chut... il dort !** » de J.C. Sarrazin, (Éd. Ecole des loisirs)
- « **Une histoire à dormir la nuit** » de U. Shulevitz, (Éd. Kaléidoscope)

AUTRES DÉPLIANTS DISPONIBLES

● JEU M'AMUSE



● L'AUTONOMIE



● TV, CONSOLE, ET ORDINATEUR



● LES LIMITES ET REPÈRES



● LES PEURS



● LE LANGAGE



● LA MORT



CENTRE PMS LIBRE - Uccle B

Avenue Coghen, 217 - 1180 Uccle

Tél 02/226 41 30

Texte réalisé par l'équipe des CPMS libres de Liège
et adapté par l'équipe du CPMS libre d'Uccle B.

Graphisme, illustrations et mise en page - 7^{ème} Assistant aux métiers de la Publicité - 2018
Centre Scolaire de Ma Campagne - Bruxelles

LE SOMMEIL

BIEN DORMIR POUR BIEN SE DÉVELOPPER

L'enfant a besoin d'un sommeil de qualité et en quantité suffisante pour son développement tant physique qu'intellectuel.

L'enfant ne dormira bien que s'il s'est bien dépensé durant la journée et il ne travaillera et ne se concentrera que s'il a bien dormi.

Que se passe-t-il quand il dort ?

A partir de 4-5 ans, les nuits de l'enfant sont semblables à celles de l'adulte: elles sont divisées en cycles. Il y a plusieurs **cycles** par nuit. Chaque cycle dure environ 1 heure et demi et comporte **4 phases** :

- une phase d'**endormissement**.
- une phase de **sommeil léger** : l'enfant entend les bruits.
- une phase de **sommeil profond** : le corps ne bouge pas, l'oreille ne fonctionne plus. C'est pendant ce temps qu'il récupère de la fatigue physique.
- une phase de **sommeil paradoxal** : c'est le moment des rêves et des cauchemars. C'est pendant ce temps que l'on récupère de la fatigue nerveuse.

A-t-il assez dormi?

Les besoins en sommeil sont propres à chaque enfant. Il y a comme chez les adultes de petits et de gros dormeurs. Le véritable besoin de sommeil de l'enfant s'évalue en calculant la durée de sommeil en dehors de toute contrainte scolaire: en week-end ou en vacances. Un bébé dort en moyenne de 16 à 19 heures par jour.

- un enfant d'un an aux alentours de 15 heures
- à 3-4 ans environ 12 heures
- vers 6 ans, 11 heures
- vers 12 ans, 10 heures

Pour s'endormir, l'enfant a besoin de sécurité et d'un moment de passage de l'éveil au sommeil.

Quelques règles de bases pour aider votre enfant à faire venir le marchand de sable :

- la détente (pas de jeux vidéo ou TV dans la chambre) par la lecture, le dessin, le bain, ...
- un rituel (brossage des dents, petite histoire,...) fait chaque soir et dans le même ordre.
- un souper léger (pas de boissons sucrées).
- une chambre adéquate (aérée, pas plus de 18°C, calme, sombre).
- un doudou (peluche, tissu,...).

Et pour être convaincant, soyez convaincu ! :

- Ce n'est pas l'enfant qui décide quand il va se coucher !
- Essayez de le laisser s'endormir seul; il n'est pas nécessaire de rester à côté de lui jusqu'à ce qu'il s'endorme !
- Prenez le temps de la mise au lit même si vous êtes pressé.
- Instaurez un rituel du soir au cours duquel les mêmes gestes sont répétés. Cela rassure votre enfant et l'aide à s'endormir seul !