


Quelques conseils pour un sommeil de qualité:

- Permettre à votre enfant d'avoir un nombre d'heures de sommeil suffisant et régulier, tous les jours de la semaine.
- Prendre un repas léger le soir, suffisamment éloigné du coucher.
- Éviter les boissons gazeuses.
- Éviter de consommer, tard dans la journée, des boissons contenant de la caféine (cola, café, thé) car celles-ci troublent la qualité du sommeil ou empêchent de s'endormir.
- Avoir des activités sportives éloignées du coucher.
- Privilégier des activités délassantes le soir (bain tiède, jeu calme, lecture, ...) aux activités de type "écran" (jeu vidéo, télévision, console, smartphone, ordinateur, tablette, ...) qui ont un effet excitant ou retardent l'endormissement, ou ne favorisent pas un sommeil réparateur.
- Éviter de s'endormir devant la télévision.
- Prendre un objet qui rassure ou utiliser une veilleuse si nécessaire.
- Avoir son PROPRE lit douillet et confortable, dans une pièce pas trop chauffée et bien aérée.

 Services de la Guidance -
Les CPMS et le PSE de la Province de Liège

SERVICES DE LA GUIDANCE



Editeur responsable : Province de Liège, Place St Lambert 18A, 4000 Liège • A l'initiative du CPMS de Verviers 1 • Image: Getty Images • G1-005

BIEN DORMIR POUR BIEN GRANDIR

NOUS PASSONS UN TIERS DE NOTRE VIE À DORMIR...

ET CE N'EST PAS DU TEMPS PERDU! DORMIR EST AUSSI IMPORTANT QUE MANGER OU RESPIRER! C'EST PENDANT NOTRE SOMMEIL QUE NOUS RÉCUPÉONS DE LA FATIGUE PHYSIQUE ET NERVEUSE ACCUMULÉE PENDANT LA JOURNÉE.

BIEN DORMIR FAVORISE LA CONCENTRATION ET AMÉLIORE LA MÉMOIRE DE L'ENFANT.

LA CROISSANCE ET LE DÉVELOPPEMENT DU CERVEAU DE L'ENFANT SONT LIÉS À LA QUALITÉ DE SON SOMMEIL.



Le sommeil est composé de plusieurs cycles qui se répètent 4 à 8 fois par nuit. Chaque cycle comporte plusieurs phases. Un cycle complet dure en moyenne 90 minutes.

L'endormissement:

Différents signes apparaissent souvent à la même heure: paupières lourdes, bâillements, mauvaise humeur,... Si nous ne nous couchons pas à ce moment-là, nous passons par une nouvelle phase d'éveil actif et nous devons attendre que l'envie de dormir revienne et cela peut durer... D'où l'importance de respecter l'heure du coucher.

Le sommeil lent léger:

Durant cette phase, nous entendons encore les bruits qui nous entourent et nous pouvons donc nous éveiller facilement. Le cerveau ralentit et le calme s'installe. Le corps se repose.

Le sommeil profond et très profond:

Nous sommes alors tout à fait coupés du monde, le corps est relâché et vit "au ralenti" (respiration et rythme cardiaque). C'est durant ces phases que l'hormone de croissance est sécrétée et que nous récupérons de la fatigue physique. Le stock de cellules musculaires et nerveuses se reconstitue. Les cellules osseuses se fabriquent chez les enfants. La peau se régénère.

Le sommeil paradoxal:

C'est le moment des rêves. Nous nous agitons plus, notre visage s'anime, nous parlons parfois pourtant nous dormons profondément. C'est durant cette phase que nous récupérons de la fatigue nerveuse (l'humeur se régule, le stress se gère) et que nous organisons et mémorisons les informations apprises pendant la journée. Chaque cycle est suivi d'un mini-réveil où un rien pourrait nous éveiller.

Le sommeil se prépare...

Les rituels sont primordiaux. Prévenir son enfant que l'heure du coucher arrive et l'aider à s'y préparer en le ramenant au calme est important. Une histoire, une chanson douce, un jeu calme ou tout simplement un câlin... Chaque enfant aura ses préférences.

Mon enfant dort-il assez ?

Il existe des petits et des gros dormeurs chez les enfants comme chez les adultes. Un enfant à partir de 6 ans aurait besoin de 10 à 12 heures de sommeil.

Si votre enfant est grincheux, nerveux, agressif, irrité, a du mal à se concentrer, manque d'appétit, de dynamisme ou au contraire a trop d'énergie à dépenser, il est peut-être tout simplement fatigué !

Manque-t-il d'heures de sommeil? A-t-il un sommeil de mauvaise qualité? Parlez-en avec votre médecin, avec le Service PSE ou le Centre PMS.

