



## Commencez la journée du bon pied! Bien dormir : de bonnes habitudes pour les enfants

Comme parents, nous manquons souvent de sommeil pour diverses raisons. L'emploi du temps se révèle fréquemment chargé et la pandémie de la COVID-19 a eu des répercussions sur le mode de vie de plusieurs. Il faut se rappeler que nous méritons toutes et tous une nuit reposante! Réfléchissez d'abord à votre propre sommeil afin d'encourager de bonnes habitudes de sommeil dans la maison.

Le sommeil est particulièrement important pour les enfants. Bien dormir de façon constante aide à :

- la croissance et au développement.
- la mémoire, la concentration et l'apprentissage.

- gérer les émotions et établir des liens sociaux.
- maintenir un système immunitaire en santé.

Selon les [directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes](#), les enfants âgés de 5 à 13 ans devraient dormir entre 9 et 11 heures par nuit.

# Des enfants en santé

Janvier 2021 Bulletin pour les parents

Voici quelques astuces pour favoriser de bonnes habitudes de sommeil. Bien entendu, chacun a ses préférences et certaines personnes nécessitent plus de sommeil que d'autres. Il en revient à vous de décider de ce qui convient le mieux à votre famille.

- **Établissez des attentes explicites pour le coucher.** Encouragez chaque membre de votre famille à définir sa propre routine et à toujours respecter son heure de coucher et de lever. Il s'agit de répéter quotidiennement la même chose et dans le même ordre. Suivre une routine au coucher favorise la relaxation et la sécrétion d'hormones corporelles, ce qui facilite le sommeil.
- **Tenez compte de l'environnement.** L'environnement physique comprend l'éclairage, les bruits, la température et l'ambiance. Vous pouvez aider votre enfant en plongeant sa chambre dans l'obscurité ou en lui offrant de porter un masque de sommeil. Écouter de la musique relaxante, des livres audios ou du bruit blanc avec des écouteurs afin de contrer les sons extérieurs contribue à apaiser certains enfants. Une température fraîche dans la chambre la nuit favorise également le sommeil.
- **Parlez de façon positive du sommeil.** Vous arrive-t-il souvent de mentionner que vous avez mal dormi ou que vous vous sentez épuisé? Adaptez plutôt votre discours pour valoriser les bonnes nuits et le sentiment d'être reposé. Encouragez vos enfants à faire de même.
- **Donnez l'exemple.** Les saines habitudes de sommeil des parents influencent celles des enfants. Réfléchissez à votre propre comportement et à ce que vous pourriez améliorer.
- **Discutez.** Demandez régulièrement à toute la famille comment chacun a dormi et stimulez ainsi la discussion au sujet du sommeil.
- **Trouvez un équilibre.** D'autres aspects de la santé peuvent également influencer le sommeil, comme une alimentation saine, l'activité physique et la santé mentale. Réfléchissez à vos habitudes de vie afin d'aider votre famille à mieux dormir. Le grand air apporte une sensation de calme et favorise l'activité physique, ce qui peut améliorer le sommeil.
- **Limitez la technologie.** Certaines personnes consacrent plus de temps que jamais devant des appareils technologiques, que ce soit un téléphone, une tablette ou un ordinateur. Fixer des limites autour de ces appareils, ou ne pas les autoriser dans la chambre, peut améliorer le sommeil. S'il vous est impossible de renoncer à la technologie, ou si votre enfant est devant l'écran juste avant de se coucher, il pourrait être avantageux d'en diminuer la luminosité ou de filtrer la lumière bleue, à l'aide d'un filtre ou de lunettes spéciales.

Bien dormir favorise la réussite dans la vie, pour vous et vos enfants. Rappelez-vous que ces changements prennent du temps! Si vous avez l'impression de régresser, essayez de comprendre pourquoi et ne vous découragez surtout pas!

**Parlez à un professionnel de la santé** si votre sommeil ou celui de votre enfant est constamment perturbé.