

LE SOMMEIL



À 6 ans, l'enfant dort de 11 à 12 heures par jour.

À 11 ou 12 ans, il dort 9 à 10 heures par jour.

Afin de favoriser le sommeil de votre enfant, il est suggéré de :

- Adopter de saines habitudes de vie : alimentation équilibrée (éviter les produits à base de caféine - exemples : chocolat, desserts chocolatés, lait au chocolat, boissons énergisantes, boissons gazeuses brunes, etc.), horaire de repas régulier, exercices réguliers.
- Déterminer une heure de coucher régulière.
- Alternier les périodes d'activités et les périodes de repos.
- Éviter un surcroît d'activités avant d'aller dormir.
- Limiter les activités télévisuelles ou jeux vidéo (Nintendo DS, Wii, PS3) avant le coucher.
- Créer un environnement calme favorisant le repos.
- Maintenir la température de la pièce à 20 ou 21 °C.
- Desserrer les vêtements de votre enfant au moment du repos pour éviter l'inconfort.
- L'aider à adopter une méthode de relaxation :
 - Écouter de la musique douce.
 - Faire des exercices de respiration : respirer profondément, lentement, décontracter les muscles en expirant et détendre tout le corps.
 - Lui faire un massage.
 - Lorsqu'il est couché, tamiser la lumière et garder l'environnement calme. L'encourager à se concentrer sur une image mentale et se voir dans la situation qu'elle évoque.
Par exemple :
 - être étendu sur une plage.
 - sentir une vague d'eau fraîche.
 - flotter sur un radeau.
 - regarder le soleil se coucher.