

WEEK FOR BETTER SLEEP SEMAINE POUR MIEUX DORMIR

Sommaire des trucs pour enfants

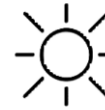
Rendez la chambre de votre enfant sombre, calme et fraîche pendant la nuit..



Amenez votre enfant à adopter une routine relaxante au coucher ainsi qu'à se coucher et se réveiller aux mêmes heures chaque jour.



Encouragez votre enfant à pratiquer des activités apaisantes et à éviter les appareils électroniques avant le dodo.



Commencez la journée de votre enfant avec une lumière vive.



Si votre enfant fait une sieste, faites durer la sieste pendant 20 minutes maximum..



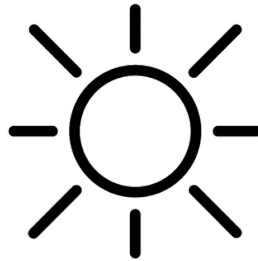
Encouragez votre enfant à faire quelque chose d'actif chaque jour.



Encouragez votre enfant à manger et à boire à des heures régulières pendant la journée pour bien dormir la nuit.

C'est toute votre journée qui compte

Truc pour votre enfant - Jour 1 : Laissez entrer la lumière



Commencez la journée de votre enfant avec une lumière vive.

Bon matin au soleil! Essayez d'exposer votre enfant à la lumière du soleil ou à une autre lumière vive chaque matin pour établir un rythme clair entre le jour et la nuit, ce qui est important pour un développement sain du sommeil.

Ouvrez les rideaux de votre enfant dès son premier réveil pour laisser entrer la lumière. Pour un impact maximal, sortez avec votre enfant tôt dans la journée. L'après-midi, essayez de sortir pour une petite promenade. Pendant la journée, encouragez le jeu et les activités près des fenêtres ou à l'extérieur.

Conseil bonus pour les enfants avec un trouble neurodéveloppemental (TND): Le facteur le plus important dans le réglage de notre horloge biologique est la lumière. Ceci est particulièrement utile pour les enfants atteints d'un TND qui peuvent avoir de la difficulté à capter d'autres signaux pour reconnaître les horaires de jour et de nuit.

Truc pour votre enfant - Jour 2 :

Exercez les superpouvoirs de votre enfant!



Encouragez votre enfant à faire quelque chose d'actif chaque jour.

Entrez dans le rythme : il est temps de bouger! Bouger et jouer tous les jours aidera votre enfant à mieux dormir la nuit et à se sentir mieux pendant la journée. Selon les [lignes directrices canadiennes](#) en matière de mouvement, les enfants ont besoin d'une heure de jeu actif chaque jour. Encouragez votre enfant à bouger après une longue période assise pour lui donner un regain d'énergie.

Recherchez des moyens simples d'intégrer l'activité physique à la vie quotidienne de votre enfant. Allez à un terrain de jeu à proximité, ou faites une promenade à pied ou à vélo dans le quartier. Si votre enfant aime le sport, vérifiez si l'école ou la communauté offrent des programmes. L'activité physique peut également avoir lieu à la maison avec des jouets actifs, en organisant des soirées dansantes ou en diffusant une vidéo amusante de «pause cérébrale» sur YouTube qui fera bouger votre enfant. Minimisez les jeux actifs et excitants durant l'heure précédant le coucher, car cela pourrait rendre l'endormissement de votre enfant plus difficile.

Conseil bonus pour les enfants avec un trouble neurodéveloppemental: En fonction de votre enfant, vous devrez peut-être chercher des moyens de combiner le jeu actif et les moments calmes dans votre journée. Évitez les jeux actifs ou stimulants avant l'heure du coucher.

Truc pour votre enfant - Jour 3 :

Manger et boire régulièrement



Encouragez votre enfant à manger et à boire à des heures régulières pendant la journée pour bien dormir la nuit.

La nourriture, c'est de l'énergie! Offrez à votre enfant des repas réguliers pendant la journée. Évitez les aliments sucrés, salés ou gras quelques heures avant le coucher. Évitez aussi les aliments et boissons contenant de la caféine (comme le chocolat ou les sodas) pendant au moins 6 heures avant le coucher.

Tout comme pour le sommeil, l'horloge interne de notre corps nous donne faim aux mêmes heures chaque jour. Si votre enfant a faim avant de se coucher, essayez de planifier l'heure du souper un peu plus tard pour éviter qu'il/elle grignote.

Conseil bonus pour les enfants avec un trouble neurodéveloppemental: Si votre enfant a des difficultés à manger, évitez la tentation de lui donner de la nourriture ou des boissons pendant la nuit, parce que ça encouragera les réveils nocturnes et perturbera le cycle jour/nuit de son horloge biologique. Une collation saine et/ou un verre de lait une heure avant le coucher peuvent aider.

Truc pour votre enfant - Jour 4 : Faire une sieste ou ne pas faire une sieste?

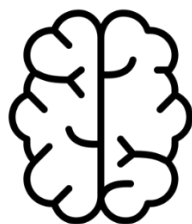


Si votre enfant fait une sieste, faites durer la sieste pendant 20 minutes maximum.

Surmontez le blues de 15 h! On a souvent une baisse d'énergie dans l'après-midi. Faites de votre mieux pour empêcher votre enfant de faire une sieste après 15 heures. Faire une promenade, prendre un verre d'eau et/ou une collation santé ou danser sur une chanson préférée peuvent aider. Si votre enfant s'endort après 15 heures, veillez à le ou la réveiller après 20 minutes afin que ça n'affecte pas son heure de coucher. Ça réduira le risque qu'il ou elle atteigne le stade de sommeil profond, mais aidera à revigorer votre enfant pour le reste de la journée.

Les enfants d'âge scolaire ont besoin de 9 à 11 heures de sommeil par jour. Certains enfants peuvent abandonner leur sieste quotidienne plus tôt ou la garder plus longtemps. Assurez-vous qu'ils aient des « moments de repos » calmes pendant la journée s'ils ne font pas la sieste.

Truc pour votre enfant - Jour 5 : Préparez l'esprit et le corps de votre enfant au sommeil



Encouragez votre enfant à pratiquer des activités apaisantes et à éviter les appareils électroniques avant le dodo.

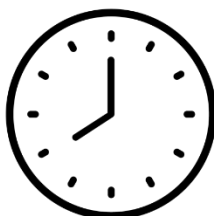
Essayez de faire de l'heure du coucher un moment heureux et calme. Aidez votre enfant à éviter l'excitation causée par les jeux, ainsi que la lumière de la télévision et des appareils électroniques pendant une heure ou deux avant de se coucher, pour l'aider à s'endormir facilement. Vous pouvez également choisir ensemble une phrase à l'heure du coucher que vous dites pendant qu'ils se blottissent pour dormir.

Choisissez des activités avant le coucher que vous savez apaisantes pour votre enfant. Pour certains enfants, le bain est relaxant et constitue une excellente activité pour la routine du coucher. Pour d'autres, c'est excitant et stimulant, voire quelque chose qu'ils détestent. Pour ces enfants, il est préférable de prévoir l'heure du bain avant la routine du coucher. Des histoires, des chansons ou un simple jeu de comptage peuvent être utiles.

Truc bonus: De nombreux médicaments peuvent interférer avec notre sommeil. Si votre enfant prend des médicaments, demandez à votre professionnel(le) de la santé quels sont le meilleur moment et la meilleure façon de prendre les médicaments.

Truc pour votre enfant - Jour 6 :

La routine est votre amie



Amenez votre enfant à adopter une routine relaxante au coucher ainsi qu'à se coucher et se réveiller aux mêmes heures chaque jour.

C'est l'heure des câlins! Essayez de commencer la routine du coucher de votre enfant à la même heure chaque soir et de maintenir l'ordre de la routine constant. Identifiez des activités que votre enfant trouve apaisantes et faites-les pendant une courte période chaque soir avant le coucher, comme lire ou faire des câlins.

Réveiller votre enfant à la même heure chaque jour peut l'aider à maintenir un horaire de sommeil sain et lui permettre de se lever plus facilement le matin. Une routine régulière à l'heure du coucher aide aussi à maintenir l'horloge interne de votre enfant sur la bonne voie.

Gardez à l'esprit que les enfants d'âge scolaire ont besoin de 9 à 11 heures de sommeil.

Parler de la routine du coucher pendant que vous faites les différentes étapes de la routine peut être très apaisant. Parfois, donner à votre enfant un objet qui lui permet de se sentir en sécurité et détendu(e) au lit, comme un ours en peluche ou une doudou, peut aider.

Conseil bonus pour les enfants avec un trouble neurodéveloppemental: Il peut être plus difficile pour votre enfant de passer d'une activité à l'autre et de reconnaître quand il/elle est fatigué(e) ou quand il est l'heure de se coucher. L'utilisation d'un horaire visuel peut les aider à comprendre et à franchir les étapes pour se coucher plus sereinement et se sentir prêt(e) à dormir.

Truc pour votre enfant - Jour 7 : Préparez la chambre de votre enfant pour dormir



Rendez la chambre de votre enfant sombre, calme et fraîche pendant la nuit.

Le lit, c'est pour dormir! Assurez-vous que votre enfant est à l'aise lorsqu'il est au lit. Votre enfant dormira mieux si sa chambre est sombre, calme et fraîche (environ 18 degrés Celsius).

Si votre enfant veut une veilleuse, choisissez-en une de faible intensité, préférablement jaune ou orange. S'il y a du bruit près de la chambre de votre enfant, essayez d'ajouter du bruit blanc dans sa chambre en allumant un ventilateur ou en faisant jouer des sons de pluie qui tombe.

Conseil bonus pour les enfants avec un trouble neurodéveloppemental: Assurez-vous que la texture de la literie ou du pyjama de votre enfant est confortable et pensez à d'autres éléments sensoriels qui pourraient déranger ou aider votre enfant. Évitez d'utiliser des objets à l'heure du coucher qui ne seront plus là lorsque votre enfant se réveillera naturellement la nuit, car cela peut empêcher votre enfant de se rendormir. Évitez de bercer ou de câliner votre enfant pendant qu'il/elle s'endort.

Merci d'avoir participé à la *Semaine pour mieux dormir* !

Pour obtenir des ressources supplémentaires, visitez notre site web à

recherchesommeil.ca