

REFERENCES

POUR LES ENFANTS

« Tu ne dors pas, petit ours ? »
M. WADDELL (*Ecole des loisirs*)

« Non , pas dodo ! »
S. BLAKE (*Ecole des loisirs*)

« Chut... il dort ! »
J-C. SARRAZIN (*Ecole des loisirs*)

« Une histoire à dormir la nuit »
U. SHULEVITZ (*Kaléidoscope*)

POUR LES PARENTS

« Au lit sans souci ! »
J.F. MORUZZI (*Hachette*)

« Le sommeil de votre enfant »
A. KAHN (*Odile Jacob*)

Le sommeil de votre enfant, ONE :
http://www.one.be/uploads/tx_ttproducts/datasheet/Brochure_sommeil.pdf

<http://papapositive.fr/tag/sommeil/>

« Calme et attentif comme une grenouille » + CD
E. SNEL (*Les Arènes*) (exercices de relaxation avant le sommeil)

<http://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/vie-famille/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-enfant-sommeil-dodo-sieste-cauchemar>

- L'ESTIME DE SOI
- PASSAGE PRIMAIRE SECONDAIRE
- SEPARATION DES PARENTS
- LE JEU
- LE SOMMEIL
- L'AUTONOMIE
- LE LANGAGE
- LES PEURS
- LA MORT
- L'ENFANT, LA TV, LA CONSOLE ET L'ORDINATEUR
- LES LIMITES ET LES REPERES



CONTACTS

Editeur responsable : ASBL CPMS Libres Liège (70, rue Louvrex). Graphisme et Illustration : Manon Thône

CENTRES



PSYCHO-MÉDICO-SOCIAUX

LE SOMMEIL



BIEN DORMIR POUR BIEN VIVRE

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 durant environ 1 heure ½.

- 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.

Concernant les siestes, il faut pouvoir cadrer ces moments tout en gardant une certaine souplesse. En effet, un allongement du temps de la sieste peut parfois entraîner des difficultés d'endormissement.

- **Un bébé dort en moyenne de 16 à 19 heures par 24 heures**
- **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 base pour aider votre enfant à faire venir le marchand de sable :

- De la détente (pas de jeux vidéo ou TV dans la chambre) proposez plutôt de la lecture, du dessin, un bain,...
- Un rituel (brossage des dents, petite histoire,...) fait chaque soir et dans le même ordre conditionne l'endormissement.
- Un souper léger (pas de boissons au cola).
- 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 !
- Essayer 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 !