

Questions que vous vous posez peut-être sur le sommeil de vos enfants

Quels sont les besoins en sommeil des enfants ?

- ❖ Un nourrisson a besoin de 16 à 17 heures de sommeil par jour,
- ❖ Un enfant de 3 ans a besoin de 12 heures de sommeil minimum.
- ❖ Un enfant de 6 ans a besoin de 10 heures.
- ❖ Un adolescent de 12 ans a besoin 9 heures.

Le sommeil est un besoin vital qui peut cependant varier d'un enfant à un autre, parfois d'un jour à l'autre. Il peut exister jusqu'à 3 heures d'écart entre grands et petits dormeurs.

Vous vous rendrez vite compte si un enfant n'a pas eu son quota de sommeil :

- ❖ *il sera difficile à réveiller le matin,*
- ❖ *il sera fatigué dans la journée (états de somnolence),*
- ❖ *il sera irritable, ne supportera aucune frustration,*
- ❖ *il fera des erreurs d'inattention ou d'étourderies, surtout flagrantes à l'école.*

Les meilleures preuves qu'un enfant a eu une dose suffisante de sommeil sont :

1. qu'il se réveille de bonne humeur et prêt à attaquer une bonne journée,
2. qu'il reste calme, attentif et de bonne humeur entre 16h et 20h.

C'est le comportement dans la journée qui vous permettra de déterminer la durée idéale de sommeil de votre enfant.

Comment favoriser un réveil agréable le matin ?

Plus facile à dire qu'à faire mais l'idéal est de :

1. ne pas réveiller les enfants au dernier moment pour qu'ils aient le temps de prendre leurs petits déjeuners et de s'habiller tranquillement,
2. les réveiller presque tous les jours à la même heure.

Pour un réveil du bon pied, accordez à vos enfants un réveil progressif et spontané :

- ❖ en laissant parvenir des bruits de la maison par la porte de leur chambre entre ouverte,
- ❖ en laissant pénétrer un rayon de lumière dans la chambre,
- ❖ en utilisant des réveils lumineux adaptés (basés sur la luminothérapie),
- ❖ en passant une musique qu'il ou elle aime, d'abord en sourdine puis en augmentant le son régulièrement.

Quoiqu'il en soit, un enfant dont la quantité et la qualité de sommeil ont été respectées aura plus de facilités à se réveiller tôt de lui-même.