



La routine du dodo : complice d'un sommeil de qualité!

Bulletin destiné aux parents d'enfants fréquentant la maternelle ou l'école primaire

Par l'équipe-conseil de la Direction de santé publique

Février 2020

Un sommeil de qualité et en quantité suffisante favorise l'apprentissage de votre enfant et est important pour sa croissance.

Le nombre d'heures de sommeil nécessaire chaque jour varie d'un enfant à l'autre, mais généralement, à partir de la maternelle, votre enfant a besoin de 10 à 11 heures de sommeil par nuit.

Afin d'aider votre enfant à calmer peu à peu son corps et son esprit avant le couché, il est conseillé de prévoir une routine à faire avec lui chaque soir, à la même heure, avant qu'il se couche. Cette routine peut durer de 20 à 30 minutes.

Voici quelques suggestions pour une routine apaisante :

- Ranger les jouets, jeux et cahiers utilisés durant la soirée.
- Préparer les vêtements pour l'école le lendemain.
- Écouter une musique douce.
- Prendre un bain.
- Mettre le pyjama et brosser les dents.
- Raconter une histoire.
- Parler ensemble, par exemple, du moment préféré de sa journée.

L'important est que la routine du coucher se fasse de façon positive et dans la détente. Ne soyez pas trop pressé, mais gardez tout de même le contrôle du temps. N'oubliez pas, ce moment constitue une belle occasion de clore la journée de façon douce et apaisante. Profitez-en pour mettre de côté les écrans (télévision, tablette, etc.) au moins 1 heure avant le coucher et pour passer un bon moment avec votre enfant.



Designed by brgfx / macrovector / Freepik



LE **CISS** DES LAURENTIDES
complice de votre santé

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec