



CPIN
Canadian
Primary Care
Information
Network

RCIP
Réseau canadien
d'information pour
les cliniques de
première ligne

Aider votre enfant à mieux dormir

Le sommeil est essentiel à la santé, à la croissance et à l'apprentissage de votre enfant. Du stade bébé à adolescent, un sommeil suffisant favorise le développement du cerveau, améliore l'humeur et renforce l'attention et la mémoire pendant la journée. Les enfants qui dorment bien sont souvent plus aptes à se concentrer à l'école, à gérer leurs émotions et à rester actifs et en bonne santé.

Les besoins en sommeil changent avec l'âge, mais tous les enfants tirent profit d'une routine de sommeil régulière. Essayez de garder les mêmes heures de coucher et de lever tous les jours, y compris le week-end. Une routine prévisible avant le coucher aide à signaler au corps qu'il est temps de dormir. Des activités calmes telles que la lecture, le dessin ou l'écoute de musique douce peuvent aider les enfants à se détendre avant le coucher.



Il est également utile de limiter l'utilisation des écrans le soir. Les téléphones, les tablettes, les ordinateurs et les téléviseurs peuvent rendre plus difficile la préparation du cerveau au sommeil. Éteindre les écrans au moins une heure avant le coucher peut améliorer la qualité du sommeil. Un environnement de sommeil confortable est également important. Une chambre calme, sombre et légèrement fraîche peut aider les enfants à s'endormir plus facilement et à rester endormis toute la nuit.

De saines habitudes de sommeil peuvent améliorer l'apprentissage, le comportement, l'humeur et le bien-être général. Encourager des routines régulières et de bonnes habitudes de sommeil dès le plus jeune âge peut favoriser une bonne santé à long terme.

Pour en savoir plus
sur le sommeil sain
chez les enfants,
[cliquez ici](#)