



# Le sommeil des enfants

Par Brigitte Langevin – Spécialiste du sommeil

[www.brigitte langevin.com](http://www.brigitte langevin.com)

– [www.educatout.com](http://www.educatout.com)

– [www.zoneparents.com](http://www.zoneparents.com)

Dormir est aussi essentiel à l'enfant que d'être nourri et aimé. Il est totalement faux de croire qu'un enfant privé de sa sieste s'endormira plus facilement le soir venu. Au contraire, l'excès de fatigue peut retarder l'endormissement ; la soirée risque d'être fatigante pour lui et éprouvante pour ses parents. Plus le niveau de fatigue est élevé, plus il est difficile de s'endormir, cette règle se vérifie tant pour les jeunes que pour les adultes. Par ailleurs, un enfant que l'on empêche de faire la sieste s'habitue à lutter contre les signes de fatigue et a plus de difficultés à s'abandonner aux bienfaits du sommeil, le soir venu. Si votre enfant tarde à s'endormir le soir, ce n'est pas en coupant la sieste que le problème se règlera. Il faut plutôt mettre en place une stratégie et un encadrement visant à cesser toute forme de stimulation au moment du coucher pour la nuit. Voici leur besoin en sommeil.



## DODO DE NUIT

### La règle est simple

- De 4 mois à 12 ans, l'enfant devrait dormir 11 à 12 heures par nuit... d'un seul trait.
- L'heure du lever détermine l'heure du coucher des enfants.
  - Exemple : Un enfant levé à 7 heures le matin devrait être mis au lit à 19h, au plus tard à 20h.

Les conséquences d'une privation de sommeil sont nombreuses. En voici quelques-unes :

- Hyperexcitabilité;
- Fatigue (évidemment!) et yeux cernés;
- Irritabilité;
- Immunité fragile (est souvent malade);
- Manque d'attention soutenue;
- Problème d'apprentissage;
- Terreurs nocturnes;
- Énurésie (pipi au lit).

# SILENCE, ON DORT!



## DODO DE JOUR

Âge	Nombre de siestes et durée
<b>0 à 3 mois</b>	4 à 6 périodes de sommeil dans la journée. <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Le bébé NE DOIT PAS demeurer éveillé plus de deux heures à la fois. Durée variable des siestes.</li> </ul>
<b>4 à 7-8 mois</b>	une sieste le matin, une en début d'après-midi et une autre en fin d'après-midi <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ AM : 8h30 à 10h30</li> <li>◦ PM : 12h30 à 15h00</li> <li>◦ PM : 17h00 à 18h00</li> </ul>
<b>9 à 18 mois</b>	une sieste en matinée et une autre en début d'après-midi. <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ AM : 8h30 à 10h00</li> <li>◦ PM : 12h30 à 15h00</li> </ul>
<b>18 mois à 3-4 ans</b>	une sieste en début d'après-midi. <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ PM : 12h30 à 15h00</li> </ul> Si la sieste est engagée vers 12h30 avec un réveil avant 15 heures, elle ne vient pas nuire au dodo de nuit.
<b>4-5 ans</b>	une période de repos de 45 minutes. <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ PM : entre 13 et 14 heures</li> </ul>

### Comment aider mon enfant à mieux dormir

Brigitte Langevin - Éditions de Mortagne

Préface de Germain Duclos, psychoéducateur et orthopédiste

Les dodos de votre enfant s'avèrent être un perpétuel cauchemar? Vous avez tout essayé et vous voilà épuisés, à bout de ressources? Vous n'êtes pas seul, puisque les problèmes liés au sommeil sont les plus souvent soulevés par les parents lors des suivis pédiatriques.

Enfin, des réponses à toutes vos questions, mais surtout des solutions! En effet, Comment aider mon enfant à mieux dormir vous permettra de mieux comprendre les besoins de sommeil de votre enfant, à chaque étape de son développement, ainsi que les principaux pièges à éviter.

L'auteure, que de nombreux parents considèrent comme la Super Nanny du Sommeil, vous propose ici des stratégies éprouvées et efficaces, basées sur la psychologie infantile, afin de surmonter les diverses problématiques relatives au sommeil, de la naissance à l'adolescence.

Grâce à cet outil essentiel, les bras de Morphée redeviendront accueillants pour l'enfant... et ses parents!

À l'intérieur du livre :

un coupon-rabais pour une consultation avec l'auteure

BRIGITTE LANGEVIN

Préface de Germain Duclos, psychoéducateur et orthopédiste

## Comment aider mon enfant à mieux dormir

De la naissance à l'adolescence



ÉDITIONS DE MORTAGNE