

# La capsule parent-enfant

## Les bienfaits du sommeil

Les 1 à 2 ans ,ont  
besoin de 11 à 14  
heures de  
sommeil

De 6 ans à 12 ans  
environ, ils ont  
besoin de 9h à  
12h de sommeil

De 3 à 5 ans , ils  
ont besoin de 10  
à 13 heures de  
sommeil

### Les signes qu'un enfant manque de sommeil :

☾<sup>zz</sup> Difficile à réveiller le matin

☾<sup>zz</sup> Il devient plus bruyant ou hyperactif

☾<sup>zz</sup> Manque de concentration et est maladroit

☾<sup>zz</sup> Il est souvent malade

☾<sup>zz</sup> Il est irritable et pleure pour rien

☾<sup>zz</sup> Il se désintéresse à ce qu'il  
aime habituellement

☾<sup>zz</sup> Il est impulsif ou agressif

# Les bienfaits du sommeil

- Permet de renforcer ses apprentissages
- Permet de mieux utiliser son raisonnement logique
- Permet de mieux gérer ses émotions
- Permet de se concentrer davantage
- Permet de bien se développer sur le plan physique
- Permet de renforcer son système immunitaire

## Pour un sommeil plus apaisant

Avoir un horaire de sommeil (des heures constantes autant pour le coucher que le lever)

Prévoir une routine avant de se coucher

Prévoir des activités plus calmes avant d'aller dormir

Les écrans comme la télévision et les tablettes sont à éviter avant le dodo

Il est préférable d'attendre 1-2 heures après avoir mangé avant d'aller au lit

Évitez de manger des aliments qui "excitent" comme par exemple le chocolat