



LE SOMMEIL – premier épisode

Le sommeil est essentiel au développement des enfants et aussi aux parents.

<https://mallettedesparents.education.gouv.fr/ID181/les-bienfaits-du-sommeil-pour-les-enfants>

- ⇒ Un besoin fondamental pour tous.
- ⇒ Pour vos enfants, il assure un bon développement physique, psychologique et cérébral
- ⇒ Il aide les apprentissages : mémorisation-concentration-raisonnement logique
- ⇒ Il améliore la gestion des émotions
- ⇒ Il favorise la croissance

Conseil : Vérifiez si vos enfants gardent ce rythme de sommeil

De 3 à 5 ans : 10 à 13h

De 6 à 13 ans : 9 à 11h

De 14 à 17 ans : 8 à 10h

C'est prouvé : à tout âge, les bienfaits du sommeil s'installent avant minuit- On ne récupère jamais ces bienfaits en faisant la grasse matinée.

- ⇒ **Environ 2 h en début d'après midi** : gardez le rythme de la sieste pour les petits – c'est le temps du sommeil profond !
- ⇒ **Le soir** : réduire progressivement les stimulations et excitations, la lumière, le bruit – Et oui ! Il est temps que les écrans qui nous entourent aillent aussi se coucher ! Privilégiez les **rituels calmes et rassurants (les chansons, les histoires)** – Et tenez bon, montrez que la pendule ou la montre donne **toujours la même heure du coucher !**