



# Voyage au pays du sommeil

## Séance 1 : Le soir à la maison ...

1- En GS, votre enfant a besoin de **11h de sommeil chaque nuit**.

Cependant, il existe des petits et des gros dormeurs. Un enfant qui ne dort pas assez est difficile à réveiller le matin, fatigué, somnolant et irritable. Il fait des fautes inhabituelles à l'école et manque d'attention.

2- Dormir, **à quoi ça sert ?**

Le corps récupère pour ...



o **Grandir**

o Reposer et détendre les muscles

o Réparer et nettoyer les cellules

o Mieux résister aux microbes

o Vieillir moins vite

L'esprit se détend pour ...



o **Mémoriser**, effacer les erreurs

o Réduire le stress

3- Quels sont les **signes de sommeil** ?

Surveillez bien ces signes chez votre enfant : bâillements, yeux qui piquent, colères, pleurs ...

Ils expriment la fatigue et **indique l'heure du coucher** : le train du sommeil va passer. Plus tôt, votre enfant ne comprendra pas, plus tard, il aura des difficultés d'endormissement.

## Séance 2 : Je me prépare pour bien dormir ...

### 1- **Ma chambre, mon lit, mes vêtements de nuit** ... pour bien dormir.

- Aérez sa chambre régulièrement et chauffer à 18°C maximum
- Son matelas doit être confortable, son pyjama pas trop serré ni trop chaud
- Limitez les bruits et la lumière lorsqu'il s'endort (une petite lumière peut-être rassurante)
- Si votre enfant tombe parfois du lit la nuit, n'hésitez pas à le border (mettez simplement sa couette dans une housse plus grande !)

### 2- **Les rituels** du coucher, **à quoi ça sert ?**

Ces habitudes reproduites chaque soir au coucher font partie de l'apprentissage du sommeil. Elles doivent être **calmes et rassurantes**. Alors à heure régulière, **soyez disponibles !**

- Lavage des dents (ils ont besoin de votre aide jusqu'à 6 ans au moins)
- Passage aux toilettes
- Activités calmes (évitez celles qui énervent et la TV)
- Petite histoire, chanson, gros câlin et au revoir chaleureux

Prenez un temps de discussion et de partage avec votre enfant. C'est un moyen de le décharger des tensions et soucis de sa journée. Un refus de se coucher peut-être lié à des craintes (peur noir, peur de retrouver un cauchemar) ou au plaisir de prolonger ce temps ensemble (si vos enfants vous voient peu dans la journée).

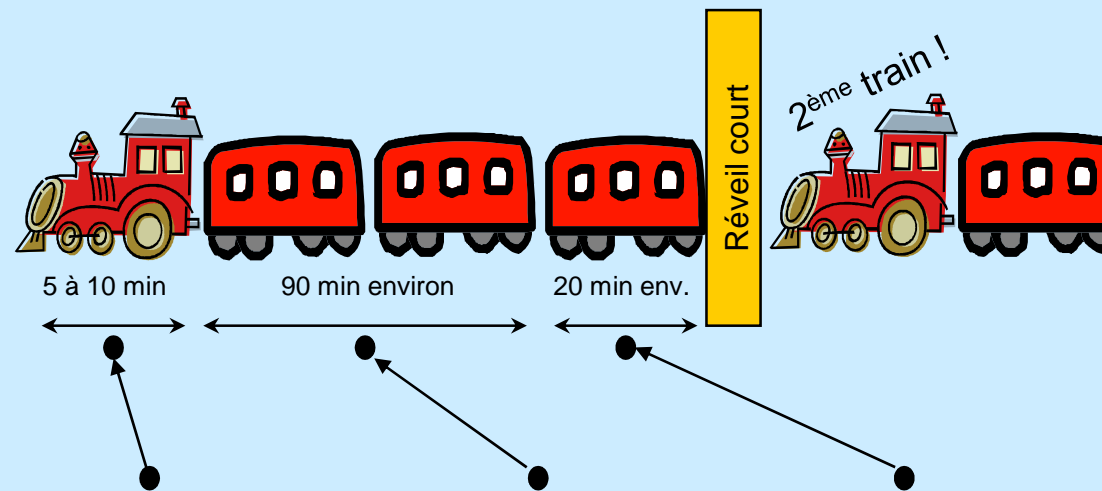
Et puis surtout **aller au lit n'est pas une punition, ce doit être un vrai moment de bonheur.**

## Séance 3 : Du coucher au lever ... ma nuit de sommeil

### 1- Le train du sommeil.

Le sommeil fonctionne selon des rythmes particuliers qu'il est habituel d'imager sous le nom du train du sommeil.

Chaque nuit, 5 à 6 trains se suivent pendant le sommeil de votre enfant, avec des petites phases de réveil. Chaque train représente un cycle de sommeil qui dure 1h30 à 2h.



**Endormissement**  
Ne rate pas ton train !



**Sommeil lent et profond**  
Récupération physique



L'enfant grandit

**Sommeil paradoxal**  
Récupération nerveuse



L'enfant rêve

## 2- Le meilleur des réveils.

Pour sortir de la phase de rêve, ou sommeil paradoxal, le réveil doit s'effectuer en douceur, au bon moment, et le plus naturellement possible. Ouvrez la porte, laissez entrer la lumière et les bruits légers de la maison. Laissez votre enfant prendre le temps de s'étirer pour réveiller ses muscles.

C'est pourquoi n'attendez pas la dernière minute pour le réveiller : il sera grognon, encore endormi et prendra mal son petit déjeuner. Et vous risquez de vous énerver !

## 3- Le petit déjeuner, un repas essentiel !

Après une nuit de sommeil, le corps a besoin de varier les aliments pour tenir toute la matinée :

Un produit laitier Qui apporte le Calcium, pour renforcer les os et les dents.

Un fruit Qui apporte les Vitamines, pour être en bonne santé et être en forme.  
Qui apporte aussi les Fibres, «petits balais» pour aider le transit intestinal.

Un produit céréalier Qui apporte l'Energie sous forme de sucres lents, pour ne pas grignoter.

De l'eau Le corps en a besoin toute la journée.  
Donnez lui une petite bouteille d'eau pour l'école

Pour plus d'informations :

[www.institut-sommeil-vigilance.org](http://www.institut-sommeil-vigilance.org)

[www.villesaintandre.fr](http://www.villesaintandre.fr)

Rubrique : mon sommeil en pratique, carnets du sommeil.

Rubrique « engagements » - Projet Vivons en Forme

# Mon enfant dort mal.

## Pour les enfants qui n'arrivent pas à s'endormir ...

Vous avez respecté l'environnement (chambre, lit...) et les rituels du coucher, pourtant votre enfant n'arrive pas à s'endormir. D'autres facteurs influent sur son sommeil.

### **1- Activité physique et sommeil.**

- régulière, elle favorise une bonne qualité de sommeil (endormissement plus rapide, sommeil plus long et récupérateur, moins de réveils nocturnes).
- trop tardive, elle peut provoquer des difficultés d'endormissement par une hausse de la température du corps, l'accélération du rythme cardiaque. Pensez à respecter un moment calme avant de mettre votre enfant au lit ou d'éteindre la lumière.

### **2- Alimentation et sommeil.**

Une mauvaise alimentation peut aussi gêner le sommeil :

Quantité : Insuffisante (carence, sensation de faim) ou trop riche (difficultés de digestion, éviter les fritures, panures, sauces, les légumes secs et les choux, qui parfois provoquent des ballonnements intestinaux) ou trop sucrée ou salée.

Excitants : coca, thé, café, vitamine C (dans les oranges, clémentines...)

### **3- Ecrans et sommeil** (TV, tablettes, ordinateurs, téléphones portables ...)

A éviter : la lumière artificielle retarde l'endormissement, les signes du sommeil sont oubliés.

La violence des images crée des tensions, de l'anxiété et des difficultés d'endormissement.

Un dessin animé calme peut en revanche faire partie du rituel de coucher.

## Pour les enfants qui se réveillent la nuit ...

### **L'eau et ses effets :**

« J'ai soif » : La déshydratation est une cause fréquente de perturbation du sommeil. Elle peut être provoquée par une chambre ou un pyjama trop chauds (transpiration) ou la consommation élevée de sucreries ou de sel. Mettez une petite bouteille d'eau non sucrée près de lui si besoin.

« J'ai fait pipi » : La propreté s'acquière entre 3 et 6 ans. Mais une sur hydratation déclenchera des réveils par l'envie d'uriner la nuit. Si votre enfant boit suffisamment toute la journée, vous pouvez diminuer légèrement la boisson après 17h.

### **Somnambulisme, entre 3 et 10 ans**

Dites lui de se recoucher. Aidez-le. Il ne s'en souviendra pas le lendemain. Il peut aussi parler en dormant.

### **Terreurs nocturnes ... entre 3 et 6 ans**

Souvent en première partie de la nuit. Ne le réveillez pas. Il dort et ne se souviendra de rien.

### **Cauchemars**

Fréquents vers 4-5 ans, à la puberté ou en situation de stress, d'angoisse, d'insécurité. Souvent en 2ème partie de la nuit. Aidez votre enfant à exprimer ce qu'il ressent.

### **Autres raisons :**

J'ai froid, j'ai peur, je suis tombé du lit, j'entends du bruit ou le son de la télévision, mon animal m'a réveillé, mon frère ou ma sœur pleure.

J'ai oublié de vous dire .....

**Parlez-en avec lui , vous trouverez une solution !**