

# Comment bien dormir ?

## **DOCUMENT 1 : L'hygiène du sommeil chez l'enfant.**

Le besoin de sommeil est **individuel**, différent parmi les enfants d'une même famille. Si dans une même famille tous les enfants se lèvent à la même heure pour aller à l'école, ils ne doivent pas forcément se coucher au même moment.

### **Pour qu'un enfant puisse bien dormir, il faut :**

- éviter les repas trop copieux ou trop riches, et laisser au moins une heure entre la fin du repas et le coucher ;
- éviter toutes les causes d'inquiétude ou d'excitation : ne pas se disputer, ne pas regarder la télévision trop tard ou jouer à des jeux trop violents ;
- créer un climat favorable au sommeil. L'enfant doit se sentir bien. Il a besoin de suivre ses habitudes (se laver les dents, faire un dernier pipi ...), de retrouver un décor familier, rassurant (sa chambre avec ses peluches ou ses « doudous ») ;
- que la température de la chambre soit comprise entre 16 et 19°C, et que la chambre soit bien aérée. ;
- que le réveil se fasse en douceur (un réveil soudain est très mauvaise pour la journée qui s'annonce : sensation de fatigue qui reste, énervement ...) ;

De plus, un bon petit déjeuner est essentiel, il est important pour bien démarrer la journée.

## **Étudions ce document :**

1) Qu'est-ce qu'un enfant ne doit pas faire avant de se coucher ?

---



---



---

2) Qu'est-ce qu'un repas trop copieux ou trop riche ?

---



---



---

3) Quels conseils donneriez-vous à des enfants de votre âge pour bien dormir ?

---



---



---

4) Est-ce qu'une nuit de sommeil suffit pour être en forme toute la journée ? Que faut-il d'autre ?

---



---



---