



LE SOMMEIL ET L'ENFANT



Dans la vie de tous; enfants et adultes, le sommeil est une fonction indispensable au développement harmonieux physique, psychologique et physiologique. Il représente l'état physiologique périodique de l'organisme, notamment du système nerveux pendant lequel la vigilance est suspendue et la réactivité aux stimulations amoindries. Par le sommeil, l'organisme restaure ses capacités physiques et mentales.



QUELQUES INFORMATIONS:

- Le sommeil permet de récupérer la fatigue physique, intellectuelle, psychologique. Il participe à la reconstitution des stocks énergétiques et favorise le développement et la restauration de l'immunité en stimulant les défenses immunitaires.
- Un cycle de sommeil est l'ensemble des phases du sommeil se reproduisant plusieurs fois dans une même séquence de repos.
- Le nombre de cycle de sommeil varie selon l'âge de l'enfant.
- L'endormissement est une phase importante au cours duquel l'éveil va céder sa place au sommeil, estimée à 15 - 20 minutes.
- L'endormissement fait passer d'état de veille à état de sommeil.

QUELQUES PETITES ASTUCES:

- Repérer les signes d'endormissements: bâillements, frottements des yeux, clignements fréquents des paupières, majoration des besoins affectifs, possible modification de l'humeur, irritabilité, impatient, regard fixe, maladresse, baisse de concentration
- Privilégier le change avant le temps de repos puis diminuer les stimulations.
- Ritualiser l'endormissement : doudou, tétine, lit à la même place, musique...
- Favoriser un environnement calme en limitant les bruits.
- Mettre une tenue adaptée et sécurisée.
- Limiter les écrans.



Adoucir la séparation au coucher par un rituel calme (histoire, chanson, câlin) à faire dans sa chambre.

- Optez pour des activités calmes (exemple : lecture).
- Favoriser la sieste en début d'après-midi pour limiter le retard d'endormissement le soir.
- Adopter progressivement des heures de coucher / lever régulières.

« La structure du sommeil est faite de succession de phases, répétées quatre ou cinq fois chaque nuit. Leur durée et leur répartition au cours de la nuit subissent des variations importantes selon les besoins de l'organisme ».

Le sommeil, guide de la puéricultrice, 2007.

En accompagnant votre enfant dans son rythme de sommeil, vous contribuez à favoriser son développement.

ET PARCE QU'UNE PETITE VIDEO VAUT MIEUX QU'UN LONG DISCOURS:

Pour mieux vous accompagner, nous vous proposons l'histoire racontée de Noémie :
<https://www.youtube.com/watch?v=wV6oNYYg05M&feature=youtu.be>

