

# BONNE NUIT

Dormir, une évidence pour certains enfants, une difficulté pour d'autres. Une panacée permettant de bien faire dormir tous les enfants, n'existe pas. Comment dorment en fait les enfants ? Combien d'heures ? Et pourquoi ? Qu'est-ce qui peut aider ? Dans ce dépliant, nous essayons d'aborder en profondeur ces questions.

## POURQUOI DORMONS-NOUS ?

La nuit, nous assimilons moins d'informations. Cela nous permet de retrouver le calme et de reprendre nos forces. Grâce au sommeil, les enfants deviennent vifs, bien réveillés et sont en bonne forme. Les informations acquises pendant la journée sont traitées et sauvegardées quand nous dormons.

## DIFFÉRENTES PHASES DE SOMMEIL

Les enfants ne dorment jamais d'un trait et se réveillent régulièrement. Le cycle de sommeil des enfants dure trois quarts d'heure tandis que celui des adultes peut durer une heure et demie. Pendant le sommeil léger, les bébés se réveillent et s'agitent souvent. Il est important de leur apprendre à s'apaiser seuls quand ils se réveillent. Mettre votre enfant au lit quand il est encore réveillé peut s'avérer utile pour qu'il s'endorme sans votre aide.

## COMBIEN D'HEURES DE SOMMEIL ?

Les heures de sommeil nécessaires diffèrent d'un enfant à l'autre. En grandissant, les enfants ont besoin de moins en moins de sommeil. Un enfant dort assez quand il satisfait à son besoin de sommeil. Un bébé, par exemple a besoin d'environ 16 à 18 heures de sommeil. Il n'a pas encore adopté un rythme de 24 heures et ne sait pas encore faire de distinction entre jour et nuit. Au cours des mois et des années, le besoin de sommeil des enfants change énormément. Ce n'est pas utile de comparer les différents enfants entre eux car le sommeil dépend du développement de leur cerveau et celui-ci diffère d'un enfant à l'autre.

## QUELQUES ASTUCES

### 1. S'ENDORMIR AU LIT

Il est à conseiller de mettre votre enfant au lit quand il est encore réveillé pour qu'il apprenne à s'endormir seul au lieu de s'endormir dans vos bras. Sinon, il arrive que vous lui manquiez très fort lorsqu'il se réveille la nuit.

### 2. HEURES DU COUCHER FIXES

Avoir une heure du coucher fixe offre plus de prévisibilité et de clarté. Et votre enfant s'endormira probablement plus facilement. Il est recommandé d'adapter l'heure du coucher à l'âge de votre enfant. Cette heure diffère d'une personne à l'autre, en fonction du besoin de sommeil.

### 3. L'ANNONCE

Annoncer à l'avance qu'il est presque l'heure du coucher, offre une certaine prévisibilité.

#### **4. UNE ROUTINE FIXE**

Un rituel du coucher est la répétition des mêmes étapes dans le même ordre juste avant le coucher. Il aidera votre enfant à reconnaître quand c'est l'heure du coucher. La transition de l'état réveillé au sommeil sera facilitée. En plus, ce rituel offre de la clarté. A vous de choisir quel rituel du coucher vous allez utiliser. Il sera typique pour votre famille et votre enfant. Pour que le rituel se passe bien, il vaut mieux commencer à tranquilliser l'enfant à l'avance, par exemple, en éteignant la télévision et en évitant les activités animées. Vous pouvez plutôt faire des puzzles, des dessins ou quelque chose de similaire pour que le corps puisse se calmer.

#### **5. UN BON CADRE DE SOMMEIL**

Le cadre de sommeil idéal est un espace tranquille, sans bruit, bien aéré, assombri et d'une température ambiante d'environ 18 degrés.

#### **6. LIMITES**

Essayez de faire de bons accords sur le coucher en tant que parent. Soyez conséquent et ne vous faites pas distraire par les arguments et les prétextes de votre enfant visant à postposer l'heure du coucher. Faites donc en sorte que votre enfant soit allé aux toilettes, ait bu, etc.

#### **7. PAS DE TÉLÉ DANS LA CHAMBRE**

La télé stimule trop le cerveau, suite à quoi votre enfant s'endormira plus difficilement et aura un sommeil plus inquiet. Il ne faut pas que la télé devienne un moyen pour s'endormir.

#### **8. PAS DE SUCRE**

Des sodas ou des boissons à base de caféine avant l'heure du coucher peuvent empêcher votre enfant de s'endormir.

#### **9. CONFIRMATION POSITIVE**

Lorsque votre enfant s'endort facilement et dort d'un trait, il est toujours sympa de le souligner. Ces conseils permettent de remédier à bon nombre de problèmes. Toutefois, n'oubliez pas que, afin de savoir si une méthode est efficace, il faut l'appliquer pendant quelques semaines sans interruption. La première nuit, vous aurez sans aucun doute le sentiment que l'approche ne fonctionne pas et que le comportement s'empire. Ce n'est qu'au bout de quelque temps que le comportement s'affaiblira.

**AVEZ-VOUS ENCORE DES QUESTIONS ? N'HÉSITEZ PAS D'ENTRER DANS UNE HUIS VAN HET KIND (MAISON DE L'ENFANCE) OU SURFEZ SUR [WWW.OPVOEDINGSWINKELANTWERPEN.BE](http://WWW.OPVOEDINGSWINKELANTWERPEN.BE)**