

Volet santé

Le sommeil « un besoin essentiel »

Le sommeil est le seul moment où le corps peut se recharger en énergie et le cerveau peut organiser les informations enregistrées durant la journée. Les enfants devraient dormir entre 10 et 12 heures par jour. Une routine du coucher est primordiale pour faciliter le sommeil.

Routine du coucher :

- Un horaire régulier pour les repas, devoirs, activités physiques, etc.
- Éviter les aliments stimulants (sucre, chocolat et boissons gazeuses)
- Cesser les activités stimulantes en soirée (sport, tv, ordinateur et jeux électroniques) au moins 1 heure avant de dormir
- Commencer la toilette personnelle, brossage de dents et lecture au moins 30 min-1 heure avant d'aller au lit
- Environnement adéquat et rassurant (veilleuse 15 watts max et indirecte, température < 20°C, câlins, etc.)

Se coucher tôt et dormir une bonne nuit signifie une bonne journée pour le lendemain !

Par Diana Muccitelli, infirmière

