



Un message de votre infirmière

Le sommeil de l'enfant de 5 à 12 ans

1. Pendant le sommeil, le système immunitaire se construit (protection contre les maladies), les hormones de croissance se développent (croissance assurée), les cellules se régénèrent (cicatrisation des petites blessures), l'humeur s'améliore (fatigue dissipée), l'attention et les fonctions d'apprentissages se renforcent (accroissement de la vigilance). En autant que la quantité (**10 -11 heures par nuit**) et la qualité (**paisible**) du sommeil sont au rendez-vous, il est bénéfique de coucher l'enfant **toujours à la même heure**.

2. La routine pré-sommeil est sécurisante et rassurante pour l'enfant. Elle le place dans un univers, **toujours le même**, qui se termine par le sommeil. Il prend d'abord un bain ou une douche, il fait des activités calmes comme dessiner, lire, écouter de la musique douce, il se brosse les dents, vide sa vessie (on devrait cesser la prise de liquides après le repas du soir), puis se glisse sous les couvertures. Vous terminez la routine en l'embrassant et vous lui souhaitez de beaux rêves. L'enfant doit apprendre à s'abandonner tranquillement, sans l'aide de personne. L'enfant doit comprendre que la dernière étape de la journée est importante et agréable pour le corps et l'esprit.

3. Pour favoriser un sommeil optimal, les spécialistes nous encouragent à redonner à la chambre à coucher sa fonction principale : **un lieu pour dormir, se détendre et se reposer**. Les parents devraient libérer la pièce de tous les appareils qui stimulent l'esprit de l'enfant : télévision, jeux électroniques, téléphone, ordinateur, etc. En entrant dans sa chambre, on devrait voir une lumière tamisée, un décor apaisant, une toile baissée ou des rideaux fermés, un lit propre et confortable. Le pyjama ne doit serrer aucune partie de son corps et le port de bas pour réchauffer ses pieds peut l'aider à bien dormir. La chambre est bien aérée et le bruit ambiant est faible.

4. L'exercice physique a de nombreux bienfaits : elle détend le mental, stimule la circulation sanguine, favorise l'élimination intestinale, renforce les os et les muscles, améliore l'estime de soi, maintient un poids en santé et favorise un bon sommeil! Il est recommandé de cesser toute activité physique au moins 2 heures avant d'aller dormir.

5. Les aliments à éviter en fin de journée sont le café, le thé, le chocolat et les boissons gazeuses de type cola qui sont très excitants pour le système nerveux. **On devrait les éviter à partir de 15h00**. Le lait chaud avec un peu de miel ou les céréales à grains entiers avec du lait sont de bons aliments à consommer si besoin.

6. **Votre enfant dort bien en quantité et qualité** s'il est rempli d'énergie, de bonne humeur, bien concentré à l'école, rarement malade, s'il a bon appétit et qu'il se fait facilement des amis.

7. **Votre enfant ne dort pas suffisamment** s'il est fatigué, de mauvaise humeur, excité, irritable, s'il bâille souvent, se frotte les yeux, a de la difficulté à rester attentif et concentré, a souvent des

infections (rhume, grippe, otite, gastroentérite), se blesse souvent par manque de vigilance et n'a pas envie de s'activer.