

## **Aidez votre enfant à réussir! Assurez-vous qu'il obtient le sommeil dont il a besoin!**

Pour que les enfants donnent le meilleur d'eux-mêmes, ils doivent obtenir suffisamment de sommeil. Les enfants qui manquent de sommeil peuvent se sentir fatigués, être d'humeur changeante, devenir facilement contrariés et avoir du mal à s'entendre avec les autres. Vous pouvez aider votre enfant à passer une bonne journée et à se montrer coopératif à l'école en vous assurant qu'il dort suffisamment.

De combien de sommeil un enfant a-t-il besoin?

Tout-petits (1 à 3 ans)	10 - 13 heures
Enfants d'âge préscolaire (3 à 5 ans)	10 - 12 heures
Enfants d'âge scolaire (5 à 10 ans)	10 - 12 heures
Enfants de 10 à 17 ans	8,5 - 9,5 heures

Conseils utiles :

- Établissez une routine agréable à l'heure du coucher.
- Réservez du temps pour les activités calmes, comme le bain, la lecture ou une conversation tranquille.
- Assurez-vous que les chambres à coucher sont confortables, fraîches et silencieuses et que l'éclairage est tamisé.
- Évitez la télé, l'ordinateur, les jeux vidéo et le téléphone avant l'heure du coucher.
- Évitez les activités comme l'exercice et les jeux avant l'heure du coucher.
- L'exposition accrue à la lumière et l'activité physique en plein air pendant le jour peuvent favoriser le sommeil.

\*Adaptation du Bulletin 2012 de Jeunes en forme Canada.

N'oubliez pas que vos enfants en apprennent sur les bonnes habitudes de sommeil en vous observant. Par conséquent, tâchez de dormir de 7 à 9 heures par nuit.

Adaptation de « De saines habitudes de sommeil pour votre enfant » (Soins de nos enfants) produit par la Société canadienne de pédiatrie.

**Message de l'infirmière de la santé publique**