

# MANGER, BOUGER, DORMIR

## un enfant qui dort bien est un enfant qui va bien

Pendant la journée, l'enfant a besoin de beaucoup d'énergie et de toute sa concentration. Il est donc important de maintenir un rythme et des conditions qui favoriseront son sommeil nocturne

### La durée de sommeil recommandée pour un enfant de 6 ans est environ de 10 heures



#### 1 Se déconnecter pour bien dormir

L'utilisation raisonnée des écrans par les enfants est **une affaire de famille !** La lumière artificielle des écrans (téléphone, ordinateur, tablette) retarde directement le cycle du sommeil.

- Eviter les activités stimulantes avant de se coucher tels que les jeux vidéos
- Dormir dans une chambre sombre
- Préserver le calme pendant le sommeil



#### 2 Garder le rythme

Les rituels du coucher permettent de sécuriser l'enfant et d'avoir des repères lors de son passage de l'éveil au sommeil.

- Instaurer un rituel du coucher (hygiène avec le brossage des dents, moment calme avec la lecture d'une histoire, l'organisation des doudous, câlin...)
- Avoir des heures régulières de coucher
- Fixer les mêmes règles, rituels et horaires lors des couchers, quel que soit le lieu de garde



#### 3 Dormir léger

Une alimentation adaptée avant le coucher a un rôle important.

- Eviter les aliments trop sucrés qui ont pour effet d'exciter l'enfant avant son sommeil
- Réduire le sel qui sera la cause d'une sensation de soif pouvant interrompre le sommeil
- Limiter une alimentation trop grasse qui peut retarder l'endormissement
- Conserver un temps suffisant entre l'horaire de repas et celui du coucher (2 à 3 H) pour éviter tout sentiment d'inconfort en position allongée

#### 4 Bouger la journée

Le sport contribue à une sensation de bien-être et de relaxation, essentielle pour réduire le niveau de stress, chasser les pensées négatives et contribuer à un bon endormissement général.

- Pratiquer une activité physique pendant 180 minutes par jour, dont 60 minutes d'une intensité modérée à intense
- Eviter d'être immobilisé plus d'une heure d'affilée

