



# Est-ce que mon enfant dort suffisamment?

Le sommeil permet de récupérer de la fatigue mentale et physique de la journée, aide à développer le système immunitaire, permet au cerveau d'intégrer les apprentissages de la journée, et de sécréter l'hormone qui aide à bien grandir.

## Combien d'heures de sommeil mon enfant a besoin par nuit?



0 à 12 mois

12 à 16 h



1 à 5 ans

10 à 14 h



6 à 12 ans

9 à 12 h



12 à 18 ans

8 à 10 h



18 ans et +

7 à 8 h



Si mon enfant doit se lever à **6 h 30** le matin, à quelle heure devrait-il se coucher?

- de 5 ans	19 h
5 ans	19 h 15
6 - 7 ans	19 h 30
8 ans	20 h
9 ans	20 h 15
10 ans	20 h 30
11 - 12 ans	20 h 45
13 ans et +	21 h

## Quelques trucs pour favoriser le sommeil

1 Suivre une routine bien établie.

2 Avant le dodo, éviter les aliments excitants comme le chocolat.

3 Faire des activités calmes et sans écrans 30 minutes avant le moment du coucher.

*Compléter les devoirs le plus tôt possible dans la soirée.*

4 S'installer dans une chambre calme et sombre, où il ne fait pas trop chaud.

*La température devrait se situer entre 18 et 20°C.*

## Quelles sont les conséquences d'un manque de sommeil?



LA MAUVAISE HUMEUR

UN RÉVEIL DIFFICILE

UNE AUGMENTATION DU STRESS

DES TROUBLES DE CONCENTRATION ET DE MÉMOIRE

DES FRINGALES DANS LA JOURNÉE

DES SIGNES D'HYPERACTIVITÉ

GARDEZ EN TÊTE QUE LES ROUTINES ET LES BESOINS PEUVENT VARIER D'UNE FAMILLE À L'AUTRE!