



Le sommeil



Aider mon enfant à bien dormir

Les spécialistes du sommeil constatent que les enfants dorment de moins en moins longtemps.

Plusieurs raisons à cela :

Les loisirs et le mode de vie actuel (jeux vidéo, temps passé sur les téléphones et ordinateurs, déplacements en voiture ou transports en commun...) ne permettent plus aux enfants de bouger suffisamment. Or l'activité physique, favorise le sommeil (à condition qu'elle ne soit pas pratiquée trop près de l'heure du coucher)



L'utilisation d'écrans le soir peut être source d'excitation, et leur luminosité (lumière « bleue ») retarde l'endormissement.

Enfin certains enfants sont anxieux, rencontrent des difficultés scolaires... Ils s'endorment donc plus difficilement.

Un sommeil suffisant est essentiel :

On sait que le sommeil **améliore la concentration, la mémorisation et donc les apprentissages de l'enfant.**

Il influence également l'humeur : un enfant qui n'a pas assez dormi est fatigué, plus irritable et parfois plus stressé.



Rejoignez-nous sur facebook



Réppop Lyrra

