

ESTIME DE SOI

LE SOMMEIL

GUIDE DES PARENTS

Cher Parent(s) ou Tuteur,

La fin de l'été annonce le retour en classe. Le soleil se couche plus tôt et nos enfants restent éveillés plus tard. Les bonnes habitudes de sommeil se perdent vite en vacances qu'on dit « reposantes ». Le sommeil est un besoin fondamental de l'organisme qu'il faut satisfaire dès la naissance.

Chacun a des conditions de vie particulières, mais tous nous avons besoin d'un minimum d'heure de repos. Loisirs, obligations familiales, rythme varié des activités quotidiennes, travail, école, garderie, autant d'éléments stressants qui modifient les besoins de base tels que manger, bouger et dormir. Le corps perçoit toutes ces tensions et traduit ses efforts en dépense d'énergie. Le sommeil est un moment de ressourcement qui permet :

1. Le repos du système nerveux ;
2. L'augmentation de la résistance aux maladies ;
3. L'amélioration de la concentration de l'attention et de la patience ;
4. Le bien-être physique et moral.

Conditions préparatoires au sommeil

Voici quelques conseils :

1. Éviter les excitants (cola, chocolat, café, thé, aliments sucrés), les aliments gras ou ceux que votre enfant digère mal (surtout au repas du soir et avant le coucher) ;
Favoriser, au besoin, une légère collation telle que fruit, biscuits secs, céréales, fromage, tisane, bouillon chaud ou lait.
2. Créer une atmosphère calme pendant l'heure précédant le coucher. Privilégier une musique douce ou une lecture à voix basse, sans bruits ambiants irritants et fatiguants. Choisir une émission non violente et éviter les altercations ou les chicanes.
3. Prendre un bain chaud relaxant ;
Porter un vêtement de nuit ample et léger ;
Aérer adéquatement la pièce ;
Utiliser un lit confortable, un matelas ferme; un bon oreiller moelleux ou ferme selon le confort désiré du dormeur. Changer le couvre-oreiller régulièrement.

4. Se coucher à des heures régulières et raisonnables facilite le sommeil.

Besoin de l'adulte :	8	heures environ
Besoin de l'adolescent :	9	heures environ
Besoin de l'écolier :	10-12	heures environ
Besoin de l'enfant préscolaire :	12-14	heures environ

5. S'assurer que l'enfant ait uriné avant de se coucher.
6. Apprendre à l'enfant à dormir seul dans son lit. C'est le début de l'apprentissage de l'autonomie et aussi la reconnaissance que l'enfant est capable de contrôler ses angoisses nocturnes.

Si l'enfant se lève lors d'un cauchemar ou d'une peur, ne craignez pas de le rassurer, de lui montrer que le monstre n'est pas là, d'allumer une petite veilleuse dans le couloir ou de lui prêter le toutou « mangeur-de-monstre ». Un peu de fermeté évite parfois les fastidieuses nuits debout à retourner 3, 4, 5 fois l'enfant dans son lit. D'ailleurs, le petit vous aura à l'usure et il finira par coucher dans votre lit toutes les nuits.

Conclusion

Un certain rituel avant le coucher vous obligera peut-être à quelques attentions spéciales mais combien rassurantes pour l'enfant.

Le secret est de respecter le rythme du dormeur lui permettant de relaxer et de s'abandonner au sommeil. Il est certain que l'enfant peut s'adapter graduellement aux habitudes de vie des adultes qui prennent soin de lui et aux exigences de son milieu de vie (garderie, école, domicile). Cependant, il importe de garder à l'esprit la priorisation des besoins fondamentaux de l'enfant.