

## Règles d'hygiène pour le sommeil chez les enfants

1. Établir une routine et une heure de coucher pour les enfants
2. L'heure du coucher et celle du réveil devraient rester les mêmes les jours d'école et les jours de congé. Il ne devrait pas avoir plus d'une heure de différence d'un jour à l'autre
3. L'heure avant le coucher devrait être réservée à des activités calmes. Éviter des activités très énergiques, comme des jeux brutaux, ou des activités stimulantes, comme regarder la télévision ou jouer à des jeux vidéo, juste avant d'aller dormir
4. Ne pas envoyer au lit un enfant qui a faim. Une collation légère (comme du lait et des biscuits) est une bonne idée. Des repas lourds pris dans l'heure ou les deux heures qui précèdent le coucher pourraient perturber le sommeil.
5. Éviter les produits contenant de la caféine quelques heures avant d'aller se coucher, y compris les sodas, le café, le thé et le chocolat
6. S'assurer que les enfants passent du temps à l'extérieur chaque jour aussi souvent que possible et qu'ils font régulièrement de l'activité physique
7. Maintenir une ambiance calme dans la chambre de l'enfant et veiller à ce que la chambre soit suffisamment noire. Tolérer une faible lumière si l'enfant a peur de dormir dans le noir complet
8. Maintenir la chambre de l'enfant à une température confortable pendant la nuit (à peu près 75°F/23°C)
9. Ne pas utiliser la chambre de l'enfant comme endroit de punition
10. Ne pas placer une télévision dans la chambre d'un enfant. Les enfants peuvent facilement développer de mauvaises habitudes et avoir besoin de la télévision pour s'endormir. C'est aussi plus difficile de contrôler le temps que passe un enfant devant la télévision si elle se trouve dans la chambre