

CONSEILS D'HYGIENE DU SOMMEIL (ENFANT 6 A 10 ANS)

- **Les horaires de coucher/lever doivent rester réguliers** notamment les week-ends ou les jours sans contraintes.
Il est déconseillé de laisser un enfant « récupérer » en dormant plus longtemps le matin ou en faisant des siestes dans la journée après une mauvaise nuit (hors pathologies aiguës ou situations exceptionnelles)
- **L'exposition aux écrans doit être limitée**, en particulier dans l'heure précédant le coucher : 2h/jour maximum entre 6 et 10 ans
- Les siestes disparaissent généralement entre 3 et 5 ans. Elles ne doivent pas durer plus de 2h ni se prolonger après 15h30.
- **L'activité physique journalière doit être suffisante** : 1h par jour entre 6 et 17 ans
- Le coucher doit être précédé d'un court **rituel de 15 à 30 minutes** au maximum comprenant des activités douces et calmes (bain, lecture, câlin...). Il sert de repère pour l'enfant
- **Les prises alimentaires et les boissons doivent être dissociées du coucher**. Au-delà de 6 mois, l'enfant n'a plus besoin de manger la nuit, et la prise de boissons nocturnes provoque une distension vésicale favorisant les réveils.
- L'utilisation d'un **objet transitionnel** (« doudou ») peut être une aide à l'endormissement
- **L'usage de la tétine est déconseillé après l'âge de 12 mois**
- L'environnement de sommeil doit être adéquat :
 - **Endormissement de l'enfant dans son propre lit**, dans sa chambre
 - **Absence d'écrans dans la chambre à coucher** (y compris téléphone)
 - Environnement **sombre et calme**
 - En cas de nécessité, veilleuse de couleur différente du bleu ou du blanc (interfère avec la sécrétion de mélatonine)