



## LE SOMMEIL

Les parents le savent bien, les enfants doivent bien se reposer pour mieux grandir.

► **Mais de combien de temps ont-ils réellement besoin pour que leur sommeil soit réparateur ?**

L'American Academy of Sleep Medicine et l'American Academy of Pediatrics recommandent :

- ⇒ **De 3 à 5 ans** : les enfants ont besoin de 10 à 13 heures.
- ⇒ **De 6 à 12 ans** : ils doivent dormir entre 9 et 12 heures.

En moyenne, pour un enfant qui se lève à 7h du matin, il est conseillé de le coucher à 20h du soir (11h de sommeil).

► **Pourquoi le sommeil est important ?**

Suivre ces recommandations permet aux enfants d'être :

- plus attentifs,
- plus concentrés,
- et d'améliorer leurs facultés d'apprentissage.

Outre les effets bénéfiques sur la mémoire, le sommeil permet aux enfants d'être plus en forme mais aussi d'être mieux moralement.

► **Quels sont les dangers du manque de sommeil ?**

Les enfants qui ne dorment pas assez ont plus de risques de se blesser.

Aussi, la tentation de manger est plus grande en cas de fatigue. Ces enfants ont donc un risque accru d'obésité et de diabète.

Et comme la fatigue agit sur le moral, ils sont plus susceptibles de souffrir de dépression.

► **Laisser son enfant devant un écran (télévision, smartphone, tablette...) l'aide-t-il à s'endormir ?**

L'American Academy of Pediatrics rappelle que les écrans gênent l'endormissement.

Elle recommande donc aux parents de ne pas laisser les enfants devant les écrans au moins 30 minutes avant le coucher.

Si vous constatez un trouble du sommeil chez votre enfant, n'hésitez pas à consulter un spécialiste qui pourra en déterminer la cause et donc la traiter.