



Une information sur

# LE SOMMEIL des enfants

Le sommeil des enfants est fondamental pour grandir mais aussi pour réussir scolairement. Actuellement, beaucoup d'enfants n'ont pas les bonnes conditions de sommeil et cela se ressent sur leurs résultats scolaires.

# 1

## Ce qu'il faut savoir

Si l'enfant manque de sommeil, il va avoir plusieurs problèmes

- #1 - difficulté à se concentrer
- #2 - difficulté à contrôler ses émotions
- #3 - risque d'irritabilité
- #4 - difficulté à retenir ce qu'il apprend

# 2

## Comment changer



Il est nécessaire de rétablir un fonctionnement correct du sommeil. Un outil est proposé pour que parents et enfants puissent améliorer les choses. C'est « l'hypnomètre ».

Nicolas Pinel-CPC

# Hypnomètre

Calcule ton score d'après le tableau :

Je n'ai pas bu de boissons excitantes (café, boissons sucrées...) au moins 2 heures avant de me coucher.	2 points
Je n'ai pas eu d'activités excitantes (sports, jeux ...) au moins 1 heure avant de me coucher.	2 points
Je n'ai pas regardé d'écran (télé, console de jeu, tablette, etc.) au moins 1 heure avant de me coucher.	4 points
Je me couche à un rythme régulier, à la même heure que les autres soirs.	1 point
J'ai un rituel du coucher : lavage de dents, pipi, bisous aux parents, ...	1 point
J'ai une chambre prête pour bien dormir : mon lit est débarrassé de tout ce qui trainait dessus, il ne fait pas trop chaud, il n'y a pas de lumière (sauf éventuellement une veilleuse), ...	2 points
Je m'endors dans le calme, sans bruit autour, sans musique, ni écran.	2 points
Je dors entre 9 heures et 11 heures au total.	6 points

⇒ Regarde avec l'hypnomètre où tu te trouves d'après ton total.

# Hypnomètre

17 à 20 pts

Super ! Tu as le sommeil qu'il faut !  
Continue comme ça, c'est parfait !

13 à 16  
points

C'est une nuit correcte. Cela te  
suffira à passer une bonne journée.  
Tu peux encore améliorer tes  
conditions pour dormir.

7 à 12  
points

Cette nuit n'a pas été terrible !  
Il faut revoir tes conditions pour  
dormir. Tu vas être fatigué, tu vas  
t'agiter plus facilement et tu auras  
du mal à te concentrer !

Moins de 6  
points

Ça ne va pas du tout !  
Tu mets ta santé en danger !  
Il faut changer cela !