

Le confinement à domicile peut entraîner ou augmenter des troubles du sommeil chez vos enfants. Ça n'est pas une fatalité, **vous pouvez les aider !**

C'est d'autant plus important qu'un « bon » sommeil lui permettra de mieux faire face au stress et à l'anxiété ; en plus, il aidera à renforcer le bon fonctionnement de son système immunitaire.

Voici quelques conseils simples et pratiques pour **améliorer le rythme veille-sommeil de vos enfants, 24h/24 :**



LA JOURNÉE ¹

Construire sa journée vers un bon sommeil



Quitter le lit

En confinement, vos jeunes ont tendance à tout faire dans leur lit : travailler pour l'école, lire, manger, échanger via les réseaux sociaux... mais cela peut compliquer l'endormissement le soir.



S'exposer à la lumière, bouger, manger régulièrement

C'est indispensable pour que l'horloge biologique puisse **réguler nos rythmes veille-sommeil !**

Si c'est autorisé, **sortez tous les jours**, même brièvement. De plus, on peut faire de l'activité physique même à l'intérieur !



Se sentir en sécurité

Se sentir en sécurité permet à votre enfant de **lâcher prise le soir**. Rassurez le en restant réaliste.

Bannissez l'exposition permanente aux actualités qui sont anxiogènes.

Aidez-le à gérer ses émotions sans (trop) partager les vôtres.

Montrez que vous vous protégez, apprenez-lui à le faire.