

LE MATIN

4

Garantir le bon fonctionnement de l'horloge biologique



Se lever à horaires réguliers et s'exposer à l'ensoleillement ou à une forte lumière

Ceci est très important pour notre horloge biologique.

Là aussi, pour les adolescents couche-tard / lève-tard: choisissez avec eux un horaire un peu plus tardif, adapté à leur **rythme naturel**, mais fixe.



Ne pas le laisser traîner au lit si la nuit a été mauvaise



Pour aider votre enfant à mieux dormir : aidez-le à garder un rythme veille-sommeil stable !

Et surtout, prenez soin de vous en tant que parent, autant que de votre famille.

Pour aller plus loin :

[Institut National du Sommeil et de la Vigilance \(INSV\)](#)
[Réseau Morphée](#)

Outils de relaxation, de méditation :

[Petit BamBou](#)
[Calme comme une grenouille \(Eline Snel\)](#)
[7mind](#)
[Headspace](#)



Si toutefois votre enfant présente un trouble du sommeil inhabituel et sévère, des craintes récurrentes autour de la maladie et de la mort, de la colère, une difficulté à s'éloigner de vous, etc... de façon persistante, prenez contact avec un professionnel de santé (votre médecin généraliste, pédiatre ou pédopsychiatre).

Fiche réalisée par :

Dr. **Stéphanie BIOULAC** (CHU Bordeaux),
Dr. **Anna MARUANI** (Hôpital Robert Debré, Paris)
& Pr. **Carmen SCHRODER** (Hôpitaux Universitaires de Strasbourg),
pédopsychiatres, spécialistes du sommeil.
Graphisme et illustrations: thomashuard.com

