

Trois questions à une spécialiste sur le sommeil des enfants

[Le Vif Weekend](#)

05/02/18 à 19:00 - Mise à jour à 19:05

Source: Weekend

Clémence Peix-Lavallée, spécialiste du sommeil et auteur du livre *Bien dormir sans médicaments. Enfin, je dors!* répond à nos questions.



© iStockphoto

Comment réapprendre aux kids à bien dormir ?

Le rituel d'endormissement est indispensable : on débranche tous les écrans à 21 heures, dernière limite pour les plus grands, soit 1 h 30 avant le sommeil. Le smartphone doit impérativement être éteint et rester hors de la chambre (on peut en faire un rituel familial). Ensuite, je conseille une douche et une fois au lit, 20 minutes max de relecture des leçons, si c'est vraiment indispensable, pour les retenir la nuit. Ce n'est plus le moment d'aborder quelque chose qu'on n'a pas compris. Ensuite, extinction des feux. Ne pas jouer, téléphoner, travailler, regarder une série dans son lit. Le cerveau doit comprendre " lit = sommeil ", et non " lit = mon espace de vie ". Il est également primordial de garder la même heure de lever sept jours sur sept. Aller se coucher dès les signes d'endormissement, bâillements, yeux qui piquent, tête lourde, léger refroidissement du corps, envie de s'allonger. Habituez votre enfant à penser à trois choses positives qu'il a aimées dans la journée.

En quoi la vie d'un mauvais dormeur est-elle foncièrement différente de celle d'un bon dormeur ?

Un mauvais dormeur n'entretient pas son potentiel, aussi doué soit-il, il devient névrosé, limité par sa faible énergie, moins performant. Il est aussi plus plaintif, pessimiste, irrégulier dans ses rapports aux autres. Un bon dormeur développe, pendant la nuit, des capacités de mémorisation, de créativité, d'agilité mentale qui optimisent son potentiel. En dormant, il élabore également des résolutions de problèmes et rétablit son identité psychologique. Il devient puissant, concentré, bon vivant, ouvert d'esprit, convivial.

Quels sont les signes qui doivent alerter ?

Les signes d'apnée du sommeil sont souvent négligés chez les ados et les enfants. Bouche ouverte, sèche, réveils nocturnes en sursaut, en sueur, ronflements, suspensions de la respiration. S'il a son compte de sommeil et qu'il se sent fatigué en journée, voir un spécialiste pour détecter le nombre d'apnées est indispensable.

A lire : *Bien dormir sans médicaments. Enfin, je dors!*, par Clémence Peix-Lavallée, Odile Jacobs.

Par Aurélia Dejond

Lire sur le sujet : [*Ecrans, smartphones, tablettes: comment un sommeil "poubelle" transforme nos enfants en zombies*](#)

