

# ZZZs, s'il vous plaît ! L'heure du coucher pour les enfants d'âge préscolaire.



*Dormir suffisamment est essentiel pour le développement mental et physique de l'enfant. Un enfant somnolent est plus irritable, plus vulnérable aux accidents et moins attentif qu'un enfant bien reposé. Les enfants sont différents, mais ceux d'âge préscolaire ont besoin de dormir entre 10 et 12 heures par jour. Même s'il n'y a pas de recette miracle pour élever un bon dormeur, la clé est d'essayer très tôt de mettre en place des habitudes du coucher saines.*



## Que faire pour aider mon enfant à développer de bonnes habitudes de sommeil ?

- Fixez l'heure d'aller au lit, de se réveiller et de faire la sieste.
- Prévoyez un moment calme pendant la journée pour faire une sieste. Dites à votre enfant que vous voulez qu'il aille au lit d'abord, mais qu'il peut jouer dans la chambre sans faire du bruit s'il n'arrive pas à dormir.
- Respectez l'heure du coucher fixée au préalable, et prévenez votre enfant 30 minutes et 10 minutes à l'avance.
- Prévoyez une période de relaxation environ une demi-heure avant le coucher. Proposez une petite collation saine. (N'oubliez pas le brossage des dents après la collation !) Évitez les jeux stimulants ou la télévision. Mettez en place une routine relaxante avant d'aller se coucher qui se termine dans sa chambre.
- Laissez votre enfant choisir le pyjama à porter, le doudou à apporter au lit, etc.
- Faites-le dormir chaque soir dans le même environnement calme et confortable.
- N'utilisez le lit que pour dormir. Ne mettez pas de télévision ni d'ordinateur dans la chambre.
- Mettez de la musique douce et apaisante si cela l'aide à se détendre.
- Installez votre enfant dans son lit pour lui donner un sentiment d'affection et de sécurité.
- Embrassez-le pour lui souhaiter bonne nuit et quittez la pièce.



## Que dois-je faire si mon enfant a du mal à s'endormir et se réveille au milieu de la nuit ?

- Gardez l'environnement calme à l'heure du coucher pour faciliter la transition. Si votre enfant peut entendre des gens qui parlent, rient ou le son de la télévision ou de l'ordinateur, il va naturellement se sentir délaissé.
- Donnez-lui une veilleuse ou laissez la porte entrouverte s'il déteste l'obscurité.
- Encouragez votre enfant à s'endormir seul. S'allonger à côté d'un enfant jusqu'à ce qu'il s'endorme est une habitude qui pourrait s'avérer difficile à changer. Si votre enfant se lève, rassurez-le en lui disant que tout va bien et aidez-le à se rendormir.



## Que dois-je faire si mon enfant n'est pas fatigué à l'heure du coucher.

- Augmentez les jeux actifs en plein air (mais pas moins de 3 heures avant le coucher).
- Réduisez les siestes pendant la journée.
- Réveillez-le plus tôt le matin.

Les batailles du coucher peuvent mettre à l'épreuve un parent. Si votre enfant repousse les limites, exprimez vos attentes clairement et calmement, et respectez la routine. En fin de compte, votre régularité devrait se traduire par une bonne nuit de sommeil pour tous. Si ça ne marche pas et que les habitudes de sommeil de votre enfant vous préoccupent, consultez votre médecin.

---

English Title: ZZZs, Please! Bedtime for Preschoolers



13 Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: [iel@illinois.edu](mailto:iel@illinois.edu)  
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois  
State Board of  
Education