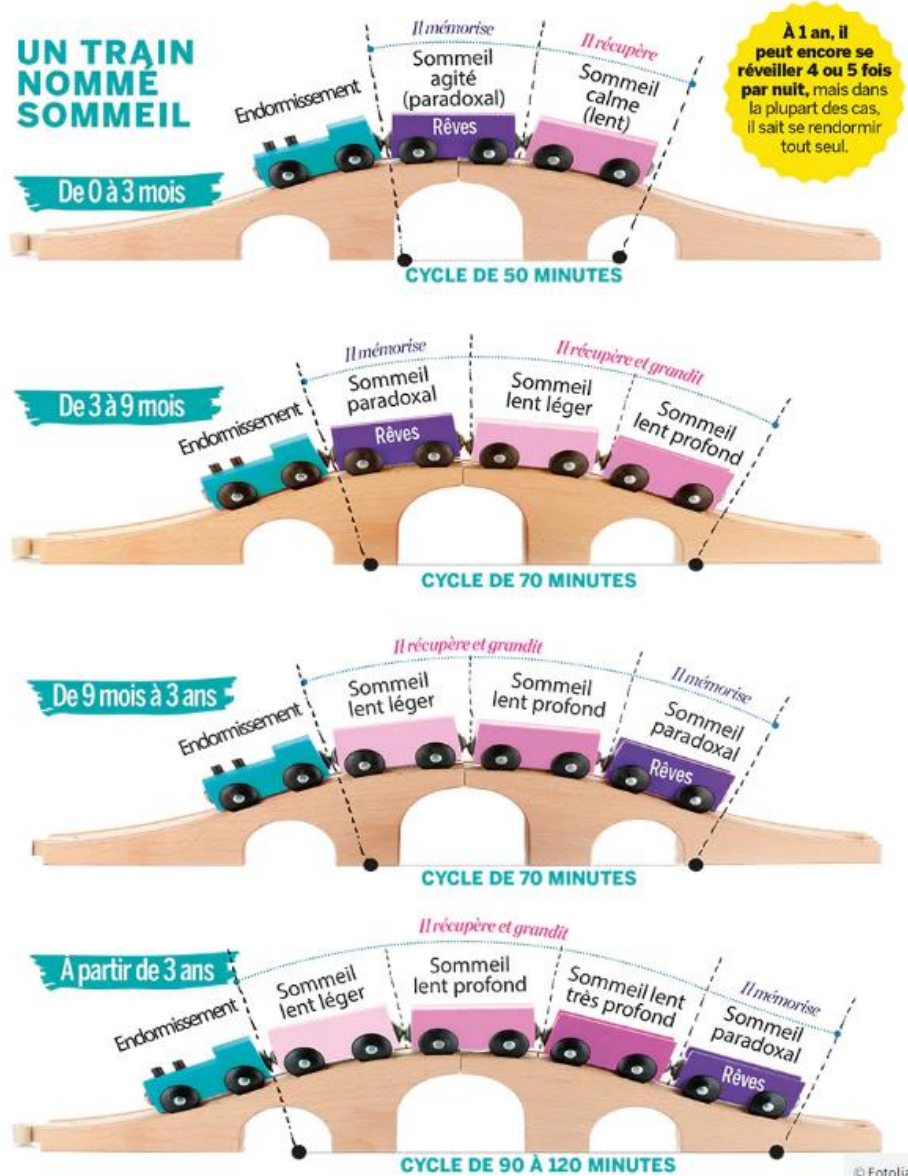


# Le sommeil chez les 0-3 ans

Saviez-vous que vous passerez en moyenne  $\frac{1}{3}$  de votre vie à dormir ?

Le sommeil est primordial, d'autant plus dans la petite enfance. En plus d'être un moment de récupération, c'est ici que les connexions neuronales s'organisent. En d'autres termes, l'enfant va ancrer toutes ses acquisitions dans son cerveau lorsqu'il dort. Suite à une bonne nuit, l'enfant est de nouveau prêt à expérimenter et à se concentrer.



Une mauvaise qualité de sommeil aura des conséquences telles que l'irritabilité, la somnolence ou l'hyperactivité. Le système immunitaire sera affaibli et l'enfant aura plus de possibilités de tomber malade. De nos jours, le sommeil est l'une des premières sources de consultation pédiatrique.

Chez les petits pirates, nous considérons le sommeil comme une priorité. En effet, un enfant fatigué ne profitera pas pleinement des moments de jeux ou des repas. Il nous faut donc nous adapter au rythme de chacun. Si l'enfant dort, c'est qu'il en ressent le besoin, nous ne le réveillons pas et nous nous assurons que son sommeil soit préservé.

*Les recommandations nationales sont :*

- De coucher un enfant sur le dos afin que ses voies respiratoires soient libres
- De ne pas surcharger le lit : un doudou, une tétine, une turbulette suffisent
- Dans la pénombre (et non le noir complet) de manière à pouvoir surveiller l'état de l'enfant ( la coloration de la peau notamment) régulièrement tout en lui offrant des conditions nécessaires à un sommeil réparateur.