

LA REVUE
D'INFORMATION
DES SERVICES
À L'ENFANCE
GRANDIR ENSEMBLE
Printemps 2015

L'Envol

vol. 30 n°3

Préparer son enfant
au sommeil

Quelques trucs
pour faciliter
l'heure du dodo

Terminées les
vacances, retour à la
routine du dodo!

Le « top 10 » des
habiletés parentales

Sommeil et lumière
bleue des appareils
numériques

Encore une histoire!



L'heure du dodo : éveil au sommeil



Grandir
ensemble

UN JARDIN DE RESSOURCES!

SURVOL



- Mot de la rédaction p.03
- Mot de la direction p.03

ENTRE PARENTS-THÈSES

- Préparer son enfant au sommeil p.05
- Quelques trucs pour faciliter l'heure du dodo p.07
- Terminées les vacances, retour à la routine du dodo! p.11

ESPACE INTÉRIEUR

- Le « top 10 » des habiletés parentales p.12

SAVEUR DE SAISON

- RECETTES : Smoothie vert du réveil et Crêpes face-de-lune p.16

COIN ÉCOLO

- Vert...un style plus écolo! p.18

DES LIVRES ET PLUS ENCORE

- Encore une histoire! p.21

L'E-FAMILLE

- Sommeil et lumière bleue des appareils numériques p.22

L'ART DES TOUT-PETITS

- Accroche porte à dessiner p.23



Rédactrice en chef :
Anne-Marie Guévin

Mise en page : Noémie Roy Lavoie

Photographies : Flickr.com,
Pixbay.com et iStock.com

Impression :

The UPS Store—149
532, chemin Montréal
Ottawa (Ontario) K1K 4R4

Pour de plus amples
renseignements au sujet de
L'Envol, ou pour fournir des
articles, veuillez composer le
613 789-3020, poste 231.

Pour recevoir L'Envol (3 numéros),
veuillez faire parvenir un chèque
de 10 \$ (manutention) libellé à :

Les services à l'enfance
Grandir ensemble

202-435, boul. St-Laurent
Ottawa (Ontario) K1K 2Z8

Si la source est clairement
indiquée, la reproduction intégrale
ou partielle des articles de L'Envol
est autorisée. Cependant, ni la
page couverture ni les illustrations
de L'Envol ne peuvent être
reproduites sans autorisation. Les
opinions émises dans L'Envol sont
celles de leurs auteurs et ne sont
pas nécessairement partagées par
Les services à l'enfance Grandir
ensemble. Il en va de même en ce
qui concerne la publicité



20 ANS





MOT DE LA RÉDACTION

L'éducation au sommeil commence dès la naissance et se poursuit tout au long de la vie. D'ailleurs, connaître, respecter, et faire respecter les besoins en sommeil de tous et chacun dans la famille devrait faire partie de l'éducation, tout simplement. Cela dit, pour y arriver, il nous faut à tous un minimum d'informations sur le sujet.

Le sommeil joue un rôle essentiel pour le bon fonctionnement de notre organisme. Pourtant, bien que les recherches sur le sujet se multiplient, la science du sommeil est encore plutôt jeune. Comme parent, éducateur, responsable de garde ou grand-parent, nous savons qu'un bon sommeil est synonyme d'une bonne santé, et ce, autant physique que psychologique et cognitive. Un sommeil adéquat aide les enfants à grandir, notamment grâce à la sécrétion des hormones de croissance, mais il stimule également les défenses immunitaires, et il régénère les tissus. Le sommeil facilite la récupération physique, psychologique et mentale - ce qui est essentiel pour la mémorisation, le développement des habiletés langagières, l'apprentissage, et par extension, la réussite scolaire.

Il est fondamental de donner à chaque enfant la quantité et la qualité de sommeil dont il a besoin. Fort probablement, nous avons tous fait l'expérience d'un sommeil interrompu pendant la nuit et de son incidence négative sur le comportement le jour suivant. Les enfants qui dorment mal ou qui ne dorment pas suffisamment risquent de ne pas se développer normalement au niveau du langage et

des apprentissages. Ils peuvent avoir des troubles du comportement, comme l'hyperactivité ou l'agressivité. Il ne faudrait pas oublier, non plus, les conséquences du manque de sommeil d'un enfant sur le sommeil des parents, et par le fait même, de son coût économique : absences, retards, inefficacités au travail, risques pendant la conduite automobile, relations familiales tendues, etc.

Par ailleurs, il a souvent été postulé que la qualité du sommeil de l'enfant suppose et nécessite un sentiment de sécurité au moment du coucher. Les liens entre l'enfant et le parent, l'attachement, la sensibilité parentale, les pratiques parentales, et le sommeil de l'enfant sont quelques-uns des aspects que nous allons aborder dans les pages qui suivent.

Le raccourcissement du temps de sommeil est une caractéristique de la société moderne, une caractéristique souvent considérée comme inoffensive et avantageuse pour l'efficacité et la productivité. L'arrivée de la lumière artificielle a permis la réduction du temps de sommeil au minimum tolérable et a augmenté le temps disponible pour le travail et les loisirs.

Que pouvons-nous faire au sein de notre famille pour contrer cette difficulté? La thématique du sommeil en est une de taille. Elle requiert beaucoup plus que quelques pages. C'est pourquoi nous allons nous restreindre à aborder que quelques aspects de cette problématique largement documentée. Bonne lecture!

MOT DE LA DIRECTION

En tant qu'adultes, nous avons parfois de la difficulté à comprendre pourquoi nos jeunes enfants résistent tant l'heure de la sieste ou l'heure du dodo. Pour nous, à la fin d'une longue semaine de travail, il n'y a rien de mieux que de s'installer bien confortablement dans son fauteuil préféré pour faire la sieste en plein après-midi et s'assoupir allègrement dans les bras de Morphée!

Nos jeunes enfants, quant à eux, débordent d'énergie et résistent souvent nos interventions parfois insistantes, voire implorantes, pour les amener à se reposer. Nos tout-petits sont des êtres qui semblent avoir de l'énergie à revendre, mais qui, malgré tout, et tout comme nous, ont besoin de précieux moments de repos afin de bien cheminer dans leurs petites vies occupées. Qui n'a pas vu son jeune enfant tomber le nez premier dans sa soupe parce qu'il n'a pas pris le temps de se reposer au moment opportun? Qui n'a pas assisté à la crise de larmes de son bambin trop fatigué tout juste à l'arrivée de la visite? Nos enfants n'ont pas la

capacité de comprendre qu'une sieste en début d'après-midi ou une bonne nuit de sommeil contribuera à leur permettre de vivre une vie active et pleine – il revient donc à papa et à maman d'insister pour que le tout se passe en douceur.

L'importance des routines ne peut être sous-estimée lorsqu'il s'agit de préparer notre tout petit pour la sieste. En respectant des rituels pour préparer l'heure du dodo, nous faisons preuve de respect pour notre jeune enfant et son petit rythme de vie. Une musique sereine, une histoire préférée, une douce berceuse sont quelques-unes des activités qui servent à faire le pont entre l'état d'éveil dégoûrdi et le sommeil réparateur. Votre enfant vous en sera reconnaissant! Je vous souhaite tous, petits et grands, de beaux rêves!

Suzanne Dugas

Directrice générale, Grandir ensemble





ENTRE PARENTS-THÈSES

Avant tout, il est important de se rappeler qu'aucun texte, aussi bien écrit soit-il, ne peut se substituer au jugement des parents. VOUS êtes les personnes qui connaissent le mieux votre enfant et c'est bien souvent votre intuition qui vous indiquera la meilleure intervention à poursuivre afin de répondre aux besoins de votre petit. Il en est de même pour les questions liées au sommeil.

Le sommeil du tout-petit est souvent une préoccupation pour les parents et avec raison puisqu'ils en sont les « maîtres d'orchestre ». En effet, dès la naissance, les parents participent à l'acquisition précoce des rythmes biologiques sommeil/éveil et nuit/jour de leur enfant.

Une des premières questions que l'on peut se poser comme parent est la suivante : de combien d'heures de sommeil mon enfant a-t-il besoin? Selon la National Sleep Foundation américaine, on recommande 7 à 9 heures de sommeil pour les adultes; pour le nouveau-né, on suggère 16 à 17 heures par jour; chez l'enfant de 3 ans, 12 heures; de 9 à 11 heures pour les 5 à 12 ans; et enfin, on préconise entre 8 heures et demie et 9 heures et demie d'heures de sommeil pour les adolescents de 12 à 17 ans.

Le sommeil est particulièrement important chez l'enfant. Le meilleur indice pour savoir s'il a suffisamment dormi est de constater sa forme dans la journée. Cela dit, le manque de sommeil ne se manifeste pas de la même manière chez l'enfant d'âge préscolaire que chez l'adulte. Alors qu'un adulte fatigué manquera d'énergie et bâillera,

le jeune enfant, quant à lui, sera plutôt hyperactif, irritable, et son seuil de tolérance sera affaibli. Un enfant qui ne dort pas assez est difficile à réveiller le matin. Il fera des fautes inhabituelles à l'école, il ne sera pas attentif et, possiblement, il aura tendance à prendre du poids sans raison.

Parfois, ce manque de sommeil est dû à divers troubles de l'endormissement. 75 % des troubles du sommeil chez un enfant proviennent d'un environnement familial stressant ou d'expériences inquiétantes vécues dans la journée; tandis que les troubles de sommeil en raison de coliques, de poussées de dent, ou de troubles d'ordre médical n'expliquent que 25 % des cas. Ajoutons à cela que, sans s'en rendre compte, il se peut que des parents soient la cause des troubles du sommeil. Par exemple, s'ils se précipitent vers l'enfant à son moindre gémissement. Or, il a été démontré que le sommeil du tout-petit peut être grandement amélioré quand les parents arrivent à réduire le nombre d'interventions à l'heure du coucher et pendant la nuit.

De plus, les comportements du jeune enfant à l'égard du sommeil peuvent être associés à une relation ou à une situation particulière. Ainsi, l'enfant peut accepter de faire une sieste à la garderie, mais pas à la maison (ou l'inverse); ou encore, il peut s'endormir plus rapidement lorsque c'est sa gardienne qui le met au lit plutôt qu'un de ses parents (ou l'inverse).

Enfin, il est important d'insister sur le fait que les problèmes de sommeil pendant la petite enfance sont très persistants





s'ils ne sont pas traités. Lorsqu'un enfant n'a pas développé l'aptitude à s'endormir ou à se rendormir seul, il est normal qu'il veuille demander l'aide de ses parents chaque fois qu'il se réveille. Il est donc important d'être attentif à cette réalité pour bien doser son comportement en tant que parent. Il ne faut pas hésiter à imposer des limites claires à son enfant. N'oubliez pas qu'il n'est jamais trop tard pour stimuler l'autonomie du sommeil de son enfant. Certes, cet apprentissage ne se réalise pas du jour au lendemain et n'est pas sans effort non plus. L'important pour le parent est de veiller à rester à l'écoute, d'observer son enfant et de l'accompagner. Avec une attitude cohérente, en répondant doucement et fermement, mais sans précipiter ses interventions, tout en respectant une routine du dodo qui est rassurante, l'endormissement devrait se faire naturellement. Une chose est certaine : plus vite vous aurez adopté une routine du coucher, mieux s'en portera toute la famille. Tout enfant, même bébé, apprécie l'uniformité et le caractère prévisible de la routine du coucher.

PRÉPARER SON ENFANT AU SOMMEIL

Votre enfant a de la difficulté à s'arrêter pour le sommeil? Vous avez beau essayer, mais il n'arrive pas à retrouver le calme et à se préparer pour dormir?

Nous savons tous que le sommeil est essentiel pour pouvoir bien fonctionner durant la journée. Mais, bien que l'on connaisse et croie en ses bienfaits, il n'est pas toujours facile de mettre nos enfants au lit. Plusieurs bambins deviennent experts dans l'art de trouver mille et une excuses pour retarder le dodo : « Raconte-moi une autre histoire », « Je ne suis pas fatigué », « J'ai soif ». On dirait même parfois que les enfants craignent de manquer quelque chose pendant leur sommeil! Un des trucs pour rendre cette période un peu plus agréable est d'instaurer une routine.

Vous avez sûrement entendu à maintes reprises l'importance d'établir une routine avant le dodo. Mais pourquoi est-ce si important? L'explication est simple. Lorsque l'on dort, notre niveau d'activité est au ralenti. Or, la routine a justement comme objectif de préparer le corps et l'esprit de l'enfant à « ralentir » pour être mieux disposé par la suite à s'endormir. De plus, comme elle est répétée chaque soir, la routine du dodo offre à l'enfant d'importants repères et lui permet de se préparer à la séparation de ses parents. Une routine, ce n'est pas discutable et elle se répète jour après jour.

Comment peut-on bâtir une routine du sommeil? Quelles activités sont les plus propices au dodo? Il y a bien sûr toutes les activités reliées à l'hygiène : se brosser les dents, prendre le bain, notamment. Mais vous pouvez aussi faire des activités reliées aux sens qui permettront de préparer le corps et l'esprit de vos petits.

Préparer ses sens

- **Préparer ses oreilles** : mettre une musique douce dans la chambre de l'enfant avant qu'il s'endorme. La musique « camouflera » les sons ambiants qui pourraient attirer l'attention de votre petit et l'empêcher de s'endormir. Éteindre la musique lorsqu'il est endormi, pour permettre à son cerveau de se reposer.
- **Préparer ses yeux** : il faut tamiser les lumières ou réduire l'éclairage dans la maison avant le dodo. Les lumières de faible intensité sont moins stimulantes. Évitez les écrans numériques!
- **Préparer son corps** : faites-lui prendre un bain chaud. Bercez-le dans vos bras. S'il est plus vieux, il pourrait aussi se bercer un peu lui-même en lisant un livre. En effet, le mouvement de balancement de l'avant à arrière rappelle le mouvement dans le ventre de la mère. C'est rassurant et calmant.

Quelques bons livres sur le sommeil



Le sommeil et vous,
Diane B. Boivin,
M.D., Ph. D.,
Les Éditions de Trécaré, 2012 –
191 pages



Enfin je dors, et mes parents aussi! Évelyne Martello, Les éditions du CHU Ste-Justine – mars 2007



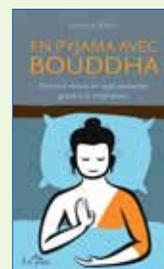
Dormez-vous assez?
Nicole Gratton,
Éditions Flammarion
Québec, 2006,
222 pages



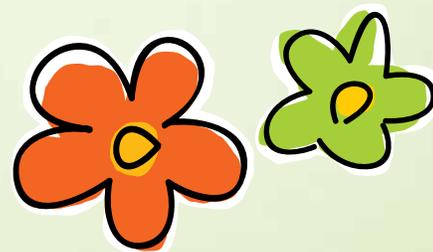
Vaincre les ennemis du sommeil,
Charles M. Morin
Les Éditions de l'Homme, 2^e édition 2009, 285 pages



Mieux dormir, j'en rêve!
Brigitte Langevin,
Éditions Mortagne



En pyjama avec Bouddha,
Joseph Emet,
Éditions Le Jour





Lorsque vous le bordez, recouvrez-le d'une couverture de type catalogne*. En effet, une telle couverture est plus lourde et aide le corps à se calmer et à se détendre. Faites du lit de votre enfant un petit cocon : entrer les côtés de la couverture sous votre enfant afin que les couvertures soient ajustées à son corps.

**À noter : lorsque vous mettez une catalogne dans le lit de votre enfant, s'assurer qu'il peut l'enlever seul. Ne pas recouvrir sa tête et ne pas mettre de catalogne sur son lit avant l'âge de 4-5 ans.*

Préparer la séparation

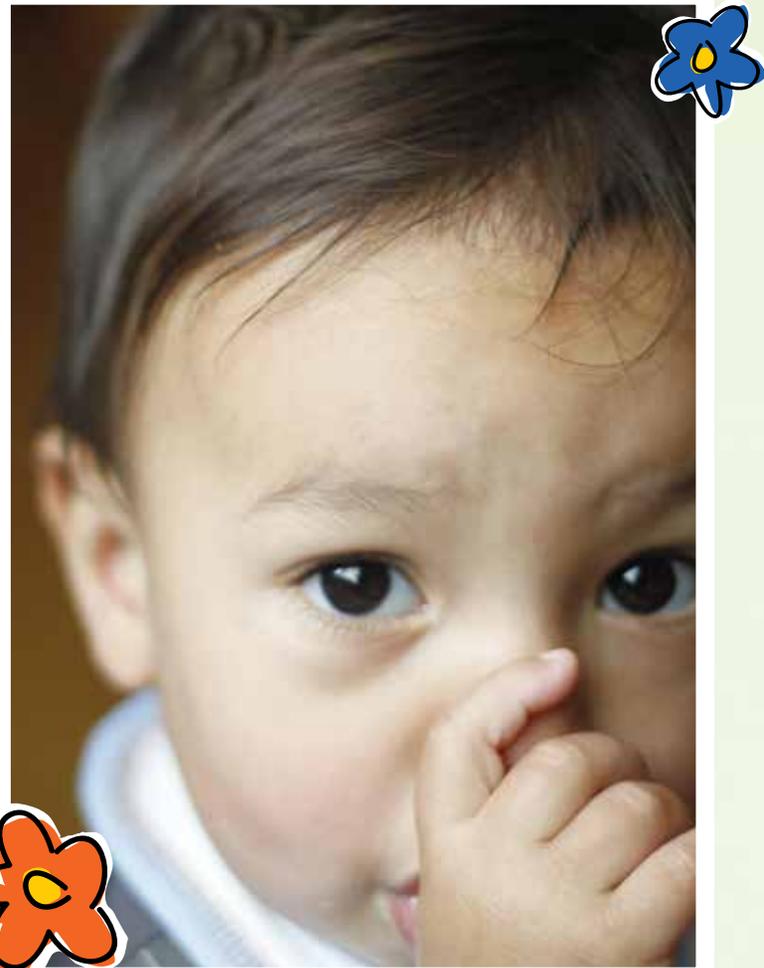
- apporter dans son lit son jouet préféré, chaque soir, à la même heure;
- lui offrir quelque chose à boire avant d'aller au lit, préférablement dans le même verre;
- jouer avec les mêmes jouets dans le bain chaque soir;
- lui raconter la même histoire ou lui chanter la même chanson tous les soirs;
- réciter une prière, la même prière chaque soir, dans laquelle tous les membres de sa famille sont protégés et bénis, lui-même y compris;
- avoir sa couverture préférée, son doudou ou un toutou à cajoler avant d'aller au lit;
- regarder un album de photos en écoutant maman ou papa raconter un épisode de son enfance;
- faire un massage à l'enfant, de préférence la même séquence de manœuvres se terminant toujours de la même façon.

La meilleure routine demeurera toutefois celle qui permettra à l'enfant d'aller au lit sur une note positive. Pour favoriser les beaux rêves, dites-lui combien vous l'aimez et donnez-lui une belle caresse.

Réussir la routine du dodo

Pour que le rituel du sommeil soit positif de part et d'autre, voici quelques points importants à respecter que nous recommande Brigitte Langevin, spécialiste du sommeil :

- Le rituel du sommeil est très important pour l'enfant; il faut donc accepter de lui consacrer un minimum de temps – soit de 15 à 20 minutes - et de ne pas le précipiter. En effet, plus l'enfant ressent l'empressement du parent à vouloir écourter cette période, plus il résiste, car il peut sentir de l'insécurité et de l'inquiétude ce qui perturbe la solitude du sommeil.
- Garder toujours le même horaire. Donner à son enfant un rythme de vie régulier est primordial, ce qui inclut bien entendu le rituel du coucher. Évitez de modifier le rituel dans le cas où un parent arrive plus tard un soir. Vous risquez de stimuler inutilement l'enfant avant le coucher et d'empiéter sur son temps de sommeil.
- Parlez à votre enfant de vos attentes face à son sommeil.



Faites attention de ne pas lui transmettre vos propres craintes!

- Les préparatifs au dodo doivent avoir un début et une fin et ne pas dépasser trente minutes.
- Si votre enfant essaie de prolonger la routine du dodo, il faut en parler avec lui, lui annoncer que c'est la dernière histoire, ou la dernière petite chanson, l'embrasser, lui souhaiter une bonne nuit et éteindre la lumière. Soyez fermes et surtout tenaces et constants!
- L'enfant doit se retrouver au lit alors qu'il est encore éveillé. Pour bien dormir, il doit retrouver, lors de ses réveils nocturnes, les conditions qui étaient présentes avant l'endormissement, notamment son lit et sa chambre.

L'apprentissage du sommeil passe donc par une étape clé : apprendre à l'enfant à s'endormir seul. Cet apprentissage n'est pas difficile en soi, ce qui l'est c'est de corriger de mauvaises habitudes! Un enfant qui dort bien et assez est un enfant joyeux, avec des parents heureux!

Ressource pour des conseils de sécurité sur le sommeil de bébé :
<http://www.cps.ca/fr/documents/position/environnements-de-sommeil-securitaires-enfants>





© Luigi Anzivino



QUELQUES TRUCS POUR FACILITER L'HEURE DU DODO

Voici une série de trucs pour vous aider si l'heure du dodo de votre enfant est devenue trop compliquée. Bien sûr, des problèmes médicaux ou socioaffectifs plus profonds peuvent expliquer les difficultés à l'endormissement; dans ce cas, le parent voudra consulter un médecin. Mais pour toutes autres situations, voici quelques moyens qui pourraient vous donner un coup de pouce. Quelle que soit la méthode employée, n'oubliez surtout pas que vous devez faire preuve de patience et de fermeté. Si vous décidez d'essayer une de ces méthodes, appliquez-la avec constance et accordez-vous un certain temps avant de conclure à un succès ou à un échec.

Dans un premier temps, il vous faut analyser convenablement la situation pour bien comprendre le comportement de votre enfant. Qu'est-ce que son comportement signifie? S'agit-il de peur, d'anxiété, d'affirmation de soi, ou d'autres choses? Est-ce que le problème de le mettre au lit est nouveau? Est-ce qu'en général il coopère difficilement, même le jour?

Plusieurs raisons peuvent expliquer le refus de l'enfant d'aller se coucher. Parfois, c'est parce qu'il éprouve de la difficulté à se séparer du parent – bien qu'occasionnellement, c'est tout le contraire, et c'est le parent qui a du mal à se séparer de son enfant! Lorsque l'enfant trouve difficile d'être séparé de papa ou de maman, vous constaterez que le problème est récurrent, même durant la journée. C'est le cas de l'enfant qui vous accapare lorsque vous êtes au téléphone, lorsque vous préparez le repas, et à d'autres moments semblables, par exemple. Ces comportements témoignent d'un manque d'autonomie et d'indépendance et il est important d'aider l'enfant à cultiver ces habiletés.

Pour y arriver, au lieu d'accourir immédiatement chaque fois que l'enfant demande de l'attention, commencez à retarder progressivement votre réponse. Apprenez-lui à se consoler lui-même pour qu'il puisse apprendre à gérer ses émotions. Ainsi, s'il éprouve un tracassé, démontrez-lui que vous comprenez bien sa tristesse et offrez-lui une solution de rechange qui lui convient pour se donner du réconfort, comme celle d'aller chercher son doudou. Cet apprentissage se transférera dans le contexte du sommeil. Ainsi, au lieu de constamment demander votre aide, il pourra chercher un objet de réconfort si une émotion négative l'envahit.

© Lino Steenkamp



QUELQUES TRUCS



La « porte ouverte » (pour un enfant de 2 ou 3 ans)

Il s'agit ici de concrétiser l'étape de la séparation pour la nuit entre l'enfant et le parent. Appliquée tout en douceur, et avec rigueur, cette méthode peut être très efficace. D'abord, vous expliquez à votre enfant que s'il se lève, vous fermerez la porte de la chambre, mais que s'il reste dans son lit, vous laisserez la porte ouverte. Si l'enfant se lève, vous fermez la porte. À travers la porte, vous lui demandez de retourner au lit. Attendez ensuite une minute. S'il n'est pas retourné au lit, ouvrez la porte doucement et mettez calmement l'enfant au lit. Ressortez de la chambre, mais en laissant la porte ouverte. Vous répétez ce processus, au besoin.

Au cours de cet apprentissage, le tout-petit a besoin de savoir que vous êtes derrière la porte; ainsi, il ne se sent pas abandonné, car il vous sait près de lui. Il doit aussi comprendre que vous ne céderez pas et que vous réagirez vite s'il ne respecte pas la consigne de base. Cette intervention a comme objectif principal de donner à l'enfant du pouvoir sur la situation. En effet, c'est lui qui choisit ce qui va se passer et qui a la capacité de « contrôler » l'ouverture de la porte. Il comprendra que s'il reste couché dans son lit, la porte demeurera ouverte. Cela va lui permettre de comprendre qu'il a la possibilité de changer les choses et de cultiver sa confiance en lui.



Attention! Les enfants ne se réveillent pas tous lorsque l'avertisseur de fumée se déclenche

Une étude australienne révèle que la majorité des jeunes enfants ne se font pas réveiller par le son des détecteurs de fumée. De surcroît, parmi les enfants qui ont été réveillés par l'alarme, seulement la moitié aurait reconnu qu'il s'agissait du son d'un détecteur de fumée. De ceux-ci, seulement la moitié savait quoi faire, c'est-à-dire, évacuer la maison. Cela peut expliquer en partie pourquoi, lors d'incendies, les enfants vont souvent se réfugier sous le lit, dans le placard ou encore sous les couvertures.

Les résultats pour les enfants de 11 à 15 ans sont un peu plus optimistes alors que près de la moitié d'entre eux s'était réveillée, soit 44%. En effet, les niveaux de l'hormone mélatonine qui induit l'endormissement changent à l'adolescence, ce qui décale le cycle du sommeil.

Quoi faire pour mieux protéger sa famille devant de telles constatations? Premièrement, votre plan de sécurité familial ne devrait pas assumer que les enfants vont se réveiller en cas d'alarme. Deuxièmement, lorsque vous pratiquez les mesures d'urgence avec les enfants, mettez plus d'emphase sur la consigne d'évacuation en cas de déclenchement d'alarme.

Réf. : <http://www.psychomedia.qc.ca/securite/2011-03-14/avertisseurs-de-fumee-reveillent-peu-les-enfants>



Le 5-10-15

Cette méthode peut être utilisée autant avec les tout-petits qu'avec les plus grands. Dans le cas d'un bébé, vous laissez bébé dans son lit, même s'il pleure, et vous allez le voir pour le consoler brièvement en espaçant vos visites toutes les cinq minutes; puis toutes les 10 minutes; et enfin, toutes les quinze minutes, et ainsi de suite.

Vous procédez de la même manière avec l'enfant un peu plus vieux, mais d'abord, vous lui expliquez clairement vos attentes. Vous lui dites qu'il doit rester dans son lit et que s'il se lève, vous fermerez la porte. Il doit aussi savoir ce qu'il peut ou ne pas faire au moment de l'endormissement. Par exemple, il ne peut pas allumer la lumière, ni sortir de sa chambre. Si l'enfant vous appelle, après 5 minutes, vous allez le voir pour une visite de courte durée qui n'est pas trop démonstrative. S'il continue de vous appeler, ou s'il vous rappelle, attendez 10 minutes puis retournez dans sa chambre. Notez que le nombre de minutes entre vos visites est à titre indicatif. Bien entendu, utilisez votre jugement pour décider de l'intervalle de temps le plus approprié. Encore une fois, il s'agit d'être constant et ferme, mais d'agir tout en douceur. L'enfant doit tout simplement apprendre





à faire des choix et à faire l'expérimentation de résultats positifs, ou négatifs, selon qu'il décide de collaborer ou de s'opposer aux consignes du dodo.

La chaise

Pour l'enfant un peu plus vieux, mais qui continue de réclamer votre présence au moment du dodo, évitez surtout de vous coucher dans son lit. Prenez plutôt une chaise sur laquelle vous vous assoirez et que vous éloignerez au fil des jours.

Retenez toutefois ceci : il faut restreindre le plaisir de l'enfant de vous savoir près de lui. Ainsi, donnez-lui le moins d'attention possible.

Le calendrier de motivation

C'est un autre moyen pour habituer l'enfant à s'endormir seul. Attention toutefois à ne donner que de petites récompenses à la fois. Ces récompenses, en passant, peuvent être tout simplement un autocollant, la lecture d'un livre préféré au cours de la journée, tout en prenant le temps de le féliciter de ses progrès.

L'objet ou la pensée magique

L'enfant qui vit de l'anxiété ou qui fait des cauchemars a besoin d'apprendre à gérer lui-même ses peurs et ses insécurités. Il doit cultiver l'autonomie nécessaire pour réussir à se rassurer lui-même, ce qui augmentera également et positivement son estime et sa confiance en lui-même. Attention toutefois de ne pas tomber dans l'un des deux pièges suivants très courants. Il ne faut ni nier ni ridiculiser la crainte de l'enfant, ou inversement, justifier ses émotions négatives de peur et ses craintes en cherchant à le rassurer démesurément ou en cultivant sa dépendance envers vous : « Ne t'en fais pas; maman ou papa vont te protéger ».

Comment appliquer la méthode de l'objet ou de la pensée magique? D'abord, vérifiez qu'il n'y a rien dans la chambre qui effraie l'enfant : des ombres, de la noirceur, des bruits quelconques, etc. Pour rassurer l'enfant, offrez-lui un objet magique qu'il pourra utiliser pour se protéger. Cet objet lui donnera le moyen d'agir sur la situation et de la contrôler pour en minimiser les aspects qui lui font peur.

Vous pouvez aussi lui apprendre à utiliser des pensées positives pour meubler son esprit au lieu qu'il soit envahi de pensées terrifiantes. Proposez-lui de penser à de belles vacances en famille, au scénario d'un film qu'il aime, à ce qu'il pourra faire lors d'une prochaine sortie au parc, entre autres choses.

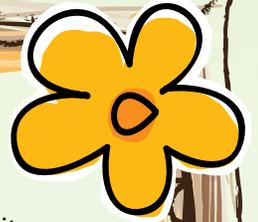
Enfin, laissez-le jouer seul dans sa chambre durant le jour pour qu'il l'associe à un lieu agréable, qui ne génère pas de sentiments stressants ou de solitude.

Bien sûr, d'autres techniques sont disponibles pour aider à régler le problème de l'endormissement. Vous avez



probablement vos propres techniques. Encore une fois, le parent est le mieux placé pour savoir ce qui convient à son enfant. Rappelez-vous que l'heure du dodo doit être encadrée par une routine constante et stable. Si vous avez recours à une méthode pour aider votre enfant à apprendre à s'endormir seul, évitez de la changer constamment. Accordez-vous quelque temps avant de déterminer si la méthode choisie est appropriée pour votre enfant ou non. Soyez rigoureux et constant dans votre façon d'aborder l'heure du dodo, sinon le tout-petit aura vite fait de repérer les failles du processus. En terminant, n'oubliez pas de récompenser (raisonnablement) votre enfant dès qu'il aura appris à s'endormir de lui-même.

Réf. : <http://www.nannysecours.com/sommeil/comment-faciliter-lheure-du-coucher-des-tout-petits-1/>
<http://www.brigitteangevin.com/>



TEST HIBOU* : TESTEZ LE SOMMEIL DE VOTRE ENFANT DE 2-18 ANS

*Échelle de dépistage des troubles du sommeil pédiatrique (2-18 ans); Godbout, Martello, 2009.

Ce questionnaire permet de dépister des troubles du sommeil chez l'enfant. Veuillez encrer la réponse qui correspond le mieux à votre enfant. Additionnez ensuite les points pour chacune des réponses. Le nombre de points est le chiffre entre parenthèses

H : HORAIRE IRRÉGULIER, SOMNOLENCE DIURNE EXCESSIVE

1. L'enfant est levé ou couché trop tôt/trop tard. Il y a des écarts de plus de 2 heures dans les horaires de dodo en semaine ou en fin de semaine

- (1) Rarement ou jamais
- (2) 3 ou 4 fois par semaine
- (3) 5 à 7 fois par semaine

2. L'enfant est somnolent le jour

- (1) Rarement ou jamais
- (2) 3 ou 4 fois par semaine
- (3) 5 à 7 fois par semaine

I : INSOMNIE

3. L'enfant s'endort en plus de 30 minutes

4. L'enfant est incapable de s'endormir seul, la présence de ses parents est nécessaire

- (1) Rarement ou jamais
- (2) 3 ou 4 fois par semaine
- (3) 5 à 7 fois par semaine

B : BOUGE DANS SON SOMMEIL

5. L'enfant a des comportements ou mouvements inhabituels la nuit

- (1) Rarement ou jamais
- (2) 3 ou 4 fois par semaine
- (3) 5 à 7 fois par semaine

O : OBSTRUCTION

6. L'enfant fait des ronflements, des bruits ou des pauses respiratoires pendant le sommeil

- (1) Rarement ou jamais
- (2) 3 ou 4 fois par semaine
- (3) 5 à 7 fois par semaine

7. L'enfant respire par la bouche (respiration buccale)

- (1) Rarement ou jamais
- (2) 3 ou 4 fois par semaine
- (3) 5 à 7 fois par semaine

U : ULTRA VIGILANCE

8. L'enfant fait des réveils nocturnes de plus de 20 minutes, plus de 2 fois par nuit

- (1) Rarement ou jamais
- (2) 3 ou 4 fois par semaine
- (3) 5 à 7 fois par semaine

9. L'enfant rejoint les parents dans leur lit la nuit

- (1) Rarement ou jamais
- (2) 3 ou 4 fois par semaine
- (3) 5 à 7 fois par semaine

INTERPRÉTEZ LES RÉSULTATS

Additionnez le score des 9 items en calculant la somme du chiffre entre parenthèse correspondant à votre réponse. Puis, référez-vous à l'échelle de correction afin d'interpréter votre résultat.

De 16-24 : Votre enfant doit rencontrer un médecin

De 10-15 : À surveiller (surtout si vous avez mis 3 dans les questions sur l'insomnie et l'ultra vigilance)

Moins de 9 : Il n'a pas nécessité de consulter, mais il faut mettre en place des mesures d'hygiène du sommeil

Réf. : www.fondationsommeil.com/testez-sommeil-enfant/





TERMINÉES LES VACANCES, RETOUR À LA ROUTINE DU DODO!

Nous apprécions tous les vacances. C'est une période de ressourcement et de temps d'arrêt qui nous permet de rompre avec les habitudes et les routines pour enfin relaxer et profiter du moment. Cependant, puisque toute bonne chose a une fin, le retour des vacances signifie aussi le retour des routines. La routine du dodo ne fait pas exception! Lorsque l'enfant a aimé et profité d'un peu de latitude dans sa routine du sommeil, il peut lui être plus difficile de retourner à la normale sans opposition.

C'est pourquoi vous remarquerez souvent chez votre enfant des comportements non désirables au retour des vacances; des comportements qui viennent bousiller la routine du dodo et qui, du coup, requièrent des interventions incessantes de votre part. Votre enfant peut ne plus vouloir s'endormir seul. Il peut se réveiller la nuit en pleurant. Peut-être a-t-il maintenant de la difficulté à se réveiller le matin, ou écourte-t-il ses siestes; etc. Sachez que les routines ne reviennent pas toujours toutes seules comme par magie. Il ne faut pas espérer non plus que le retour de la routine à la garderie remette automatiquement en place celle à la maison. En effet, l'enfant voudra tout simplement que les nouvelles règles « temporaires » vécues durant les vacances soient maintenant celles qui prévalent en tout temps.

Brigitte Langevin, spécialiste en matière de gestion du sommeil, estime qu'il faudra une à deux nuits avant qu'un enfant qui dormait bien avant la période des vacances dorme à nouveau comme avant. Elle précise qu'il faudra environ cinq à sept jours pour reprendre l'habitude des

siestes. Cela dit, si des difficultés de sommeil existaient déjà avant les vacances, on peut forcément s'attendre à ce que le retour à la normale soit beaucoup plus long.

Sachez aussi, comme vous l'avez probablement constaté, qu'un enfant privé de sieste risque de s'endormir plus difficilement le soir venu. En effet, une accumulation de fatigue peut nuire au sommeil, s'ajoutant aux perturbations possibles durant la soirée. Plus l'enfant est fatigué, plus il sera difficile pour lui de trouver le sommeil. Il est également important de réaliser que lorsqu'un enfant est privé de sieste, il va s'habituer à lutter contre les signes de fatigue et aura plus de difficulté à accepter d'aller se coucher.

Toujours selon Brigitte Langevin, pour que le sommeil soit efficace, deux points importants sont à respecter :

- La sieste de l'après-midi doit suivre le repas du midi sinon l'enfant dormira trop tard dans l'après-midi et le temps de veille n'aura pas été suffisamment long entre la dernière sieste et le moment du dodo en soirée.
- L'heure du dodo ne doit en aucun temps être associée à une punition par des propos tels que « Si tu n'es pas sage, tu vas faire la sieste ». Le sommeil est alors mal perçu et mal vécu et ne représente plus un moment bénéfique.

Bon retour de vacances!

Réf. : <http://www.brigitteangevin.com/sommeil-et-reves/chroniques/509-retour-de-la-routine-de-dodo-apres-les-vacances>



ESPACE INTÉRIEUR



LE « TOP 10 » DES HABILITÉS PARENTALES



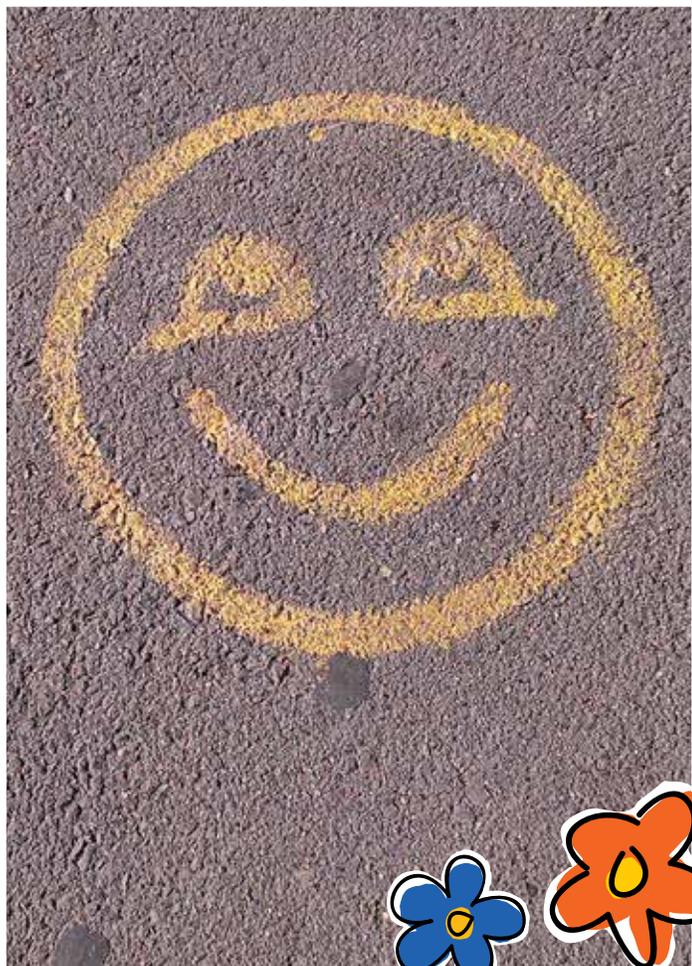
Être patient! Lorsqu'on a des enfants, on apprend à développer de la patience et... à répéter souvent les mêmes consignes! Toutefois, quel parent n'aura pas été exaspéré par le fait de devoir redire plusieurs fois la même chose pour que son enfant l'écoute enfin? Or, lorsque le tout-petit est absorbé par son jeu, il peut très facilement oublier ou tout simplement ne pas entendre ce que vous venez de lui dire. C'est à ce moment-là que l'on se met à répéter les consignes faisant souvent, du coup, monter sa frustration. Si cette situation ressemble à ce que vous vivez régulièrement, on peut soupçonner que ce n'est pas tant le caractère de votre enfant qui est en cause mais plutôt le mode de communication qui est inefficace. Pour venir à bout des mauvaises habitudes qui se seraient possiblement installées, vous pourriez essayer de nouvelles tactiques de communication.

Différents trucs s'offrent à vous. Par exemple, si vous lui demandez d'aller mettre son pyjama, ne vous acharnez pas à lui répéter 10 fois. Changez plutôt le ton de votre voix. Vous constaterez que, plus souvent qu'autrement, l'enfant réagit au ton de votre voix plutôt qu'à la demande en soi.

D'autre part, soyez assuré qu'un enfant qui s'amuse aura beaucoup de difficulté à accepter de s'arrêter, surtout si c'est pour aller faire une activité qui lui plaît moins comme se brosser les dents, prendre son bain ou se coucher. Ainsi, si votre enfant ne réagit pas à votre demande, assurez-vous de faire le suivi en allant le chercher pour jumeler le geste attendu à votre parole. Évitez de répéter distraitemment la consigne en espérant que l'information sera éventuellement enregistrée par l'enfant. Soyez clair, précis et conséquent mais surtout, ne pas le menacer ou le sermonner interminablement.

2 Encourager! L'enfant a un très grand besoin d'attention. Ainsi, lorsqu'il se comporte bien, donnez-lui une attention positive : une caresse, un mot gentil, un peu de votre temps... Une marque d'attention exclusive est un renforcement très puissant. Soulignez les bons comportements et donnez plus d'attention aux bons coups qu'aux mauvais. En effet, n'oubliez pas que, lorsque l'on gronde un enfant, bien qu'il s'agisse d'une rétroaction négative, celle-ci n'en demeure pas moins une forme d'attention...





3 Comprendre! Lorsque l'enfant est élevé dans un environnement inondé de règles trop strictes et d'interdits, cela peut nuire à son épanouissement. L'enfant doit sentir qu'il a un certain contrôle sur sa vie, qu'il peut faire des choix, prendre des décisions (choisir ses vêtements, la couleur de sa chambre, etc.). Bien sûr, comme l'enfant n'a pas encore acquis toutes les habiletés nécessaires pour exercer l'« auto-contrôle », il est essentiel que ses parents lui donnent des règles claires et constantes, tout en prenant soin de souligner ses points positifs. Les règles agissent comme des repères, lui permettant de mieux comprendre, d'organiser et de donner un sens à son univers, ce qui est très sécurisant pour lui. Enfin, n'oublions pas que, même si l'enfant est élevé dans une famille où sont établies de belles règles claires, s'il n'est pas avant tout entouré d'amour et de chaleur, il sera tout aussi brimé.

4 Accepter! Il arrive dans certaines situations que le parent ait tort ; et accepter de le reconnaître est une autre habileté parentale à développer. En effet, avoir la capacité de reconnaître ses torts c'est démontrer à ses enfants que nous pouvons tous apprendre de nos expériences ; que nous pouvons tirer un enseignement de toute

situation, même négative, pour savoir comment mieux agir la prochaine fois. De plus, le parent qui peut admettre ses erreurs vit beaucoup moins de pression. Cette ouverture le dispose également à accepter les capacités réelles de l'enfant et à être davantage à son écoute. L'enfant, en retour, sera beaucoup plus enclin à coopérer.

5 Gérer! Être parent, c'est aussi devoir gérer différents aspects de la vie touchant autant aux questions relatives à la routine quotidienne de la famille qu'aux comportements problématiques. Lorsqu'un enfant se comporte mal (surtout lorsqu'on est en public!) le parent se souvent coupable et surtout très inconfortable. Dans de telles situations, le parent peut facilement voir émerger en lui des sentiments de colère, de culpabilité et de honte. Or la gestion des situations difficiles est une habileté parentale qui s'apprend et se développe avec l'expérience. Ainsi, pour gérer la situation de façon adéquate et ainsi éviter qu'elle ne se reproduise, il faut que le parent comprenne le message que l'enfant tentait de lui faire comprendre lors de sa crise ou de l'évènement problématique. Arrêtez-vous pour revenir sur les évènements et demandez-vous ce qui aurait pu causer cet épisode. Est-ce que l'enfant était fatigué? Avait-il faim? Était-il confiné dans son siège d'auto depuis trop longtemps? N'oubliez pas que l'enfant est en apprentissage et que, étant encore que plus émotif et impulsif que raisonnable, il a besoin qu'on l'aide à prendre conscience de certaines choses, qu'on lui montre comment faire. C'est pour cette raison que la colère n'est pas le meilleur moyen pour lui faire comprendre que son comportement est inapproprié.

6 Encadrer! Donner des limites claires à son enfant est une habileté fondamentale pour le bon fonctionnement de la famille. Or, encadrer l'enfant est une preuve d'amour et d'affection même si cela semble parfois s'opposer à l'expression de la liberté du jeune. Par exemple, lui donner une heure limite pour se coucher malgré sa crise pour rester plus longtemps avec vous est une marque d'amour puisque vous montrez que vous tenez à sa santé et son bien être. Être trop permissif, c'est omettre de lui apprendre à distinguer ce qui est bon de ce qui est mauvais.

7 Communiquer! Quel parent n'aura pas un jour élevé la voix ou s'être fâché contre son enfant? Bien sûr, ce mode de communication n'est pas le plus efficace bien qu'il peut parfois être essentiel comme par exemple, s'il s'agit d'un cas d'urgence. Si vous avez eu à élever la voix contre votre enfant, l'important c'est d'en parler avec lui et, en revenant sur la situation, de lui faire comprendre que, bien que l'on ait pu avoir des raisons d'être fâché, qu'il n'a pas à subir toute cette colère. Demandez-vous également



ce que vous pourriez faire, la prochaine fois pour que cela ne se reproduise plus. Si vous sentez la colère qui monte en vous, reprenez autant que possible le contrôle et allez vous calmer (dans une autre pièce par exemple - tout en vous assurant, bien sûr, que l'enfant est en sécurité). Enfin, si vous vous rendez compte que vous élevez le ton régulièrement, et que ce mode de communication s'est installé, il faudra peut-être vous questionner un peu plus pour comprendre vos réactions et voir si vous aimeriez chercher conseil pour améliorer la communication dans la famille.

Plusieurs parents s'inquiètent à savoir si les comportements négatifs de leurs tout-petits vont perdurer toute leur vie. Or, le comportement n'est pas l'enfant. Ce qu'il exprime, le comportement observable, n'est pas nécessairement ce qu'il vit à l'intérieur de lui. Et, sachez qu'il n'est jamais trop tard pour changer. Ce qui importe pour le parent, c'est de continuer de garder un regard confiant sur l'apprentissage de ses enfants. Continuez à vous concentrer sur le positif, ce que votre enfant fait de bien, sur ce qu'il a de bon en lui. Posez sur lui un regard empreint d'amour plutôt que de lui montrer que vous êtes déçu, en colère ou en constante désapprobation. Vous lui montrerez alors que vous avez confiance en lui et cela lui donnera les ailes nécessaires pour faire preuve de résilience et surmonter tout obstacle dans la vie.

9 Respecter! Le rôle du parent est d'accompagner son enfant afin qu'il atteigne son indépendance émotionnelle, son autonomie et qu'il développe l'affirmation de soi nécessaires à son bon fonctionnement dans la vie. À travers des différentes périodes de développement de son enfant, le parent doit savoir se réajuster dans sa relation parent-enfant pour que puissent émerger librement, selon l'âge, les priorités du développement. Or, l'important pour que le cheminement vers l'indépendance et l'autonomie de son enfant se déroule bien est avant tout d'avoir une relation basée sur le respect et la confiance. Les habiletés parentales de communication et d'écoute sont importantes, ainsi que de faire preuve de tolérance et d'ouverture.

10 Aimer! Prenez le temps de donner beaucoup d'amour, d'affection et du réconfort à votre enfant car non seulement vous développerez son sentiment de sécurité affective, mais vous renforcerez en même temps son estime de lui. En effet, lorsque vous lui donnez de l'attention et que vous lui montrez qu'il est important pour vous, il se sent important et apprécié.

S'il a de la peine ou des peurs, il est important de reconnaître ses sentiments. Offrez-lui votre amour et du réconfort mais montrez-lui en même temps que vous êtes à son écoute et que vous le comprenez. Montrez-lui que vous comprenez ce qu'il vit en traduisant en mots ses sentiments. Par exemple, s'il pleure parce qu'il a brisé un jouet, ne faites pas seulement le prendre dans vos bras ; ainsi, vous pourriez lui dire : « Je vois que tu es triste car ton jouet est brisé, tu as raison, c'est bien dommage ». Le fait de porter attention à ses sentiments renforce la confiance qu'il a en vous car il se sent votre soutien et votre réconfort. L'enfant se sentira alors compris et qu'il est important à vos yeux.



8 Avoir confiance! Pour bien s'épanouir, l'enfant a besoin de confiance en lui. Pour y arriver, le parent doit éviter de trop le surprotéger et accepter qu'il puisse vivre des défis, des déceptions, des échecs et des embûches. On connaît aujourd'hui le phénomène de résilience. On sait aussi que toute situation n'est pas irréversible. Ainsi, avec l'aide appropriée, un enfant peut très bien se remettre d'une épreuve. Et le parent aussi! Par contre, bien que la plasticité du cerveau soit particulièrement importante durant l'enfance et qu'on cible cette période comme déterminante au niveau des apprentissages, cela ne signifie pas que tout se joue dans l'enfance. Bien sûr, la relation de confiance avec le parent et la sécurité affective de base s'apprennent dès les premiers mois de la vie. Mais l'enfant peut aussi apprendre à d'autres périodes de sa vie!

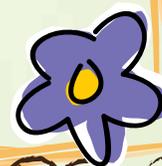




POUR UN SOMMEIL DE RÊVE

Le stress et le surmenage de la vie quotidienne causent beaucoup de fatigue et affectent non seulement les parents, mais les enfants également. Dans plusieurs foyers, malheureusement, cet état de fatigue est quasi permanent, ce qui engendre des répercussions considérables sur la qualité du sommeil, la vie familiale et la santé en général. Si cette réalité vous touche, vous souhaiterez peut-être mettre en pratique de simples modifications à votre rythme de vie. Ces petits changements à vos habitudes pourraient vous aider à retrouver une meilleure forme physique, à vous sentir plus reposé et à jouir d'une meilleure qualité de vie. Bien entendu, ces changements vont obligatoirement causer une remise en question de certaines de vos priorités; mais soyez assurés que cette réflexion est un pas de plus sur le chemin du bien-être.

1. Ayez une routine du sommeil : couchez-vous et levez-vous aux mêmes heures tous les jours.
2. Accordez-vous un moment de détente en soirée, préférablement, dans une pièce où la luminosité est faible. Évitez également de regarder des émissions de télévision qui soulèvent des émotions trop fortes.
3. Réservez votre chambre à coucher pour le sommeil et pour vous reposer. Évitez d'y travailler, d'y regarder le téléviseur, ou d'y manger. Sortez tous les écrans de votre chambre, y compris le téléviseur, le téléphone intelligent et la tablette.
4. Prenez une collation saine en après-midi (fruits ou légumes) plutôt que du chocolat ou d'autres sucreries. Prenez un repas plus léger le soir ou prenez-le plus tôt pour laisser à votre corps le temps de digérer;
5. Évitez la caféine (incluant les liqueurs douces), le tabac ou l'alcool avant de vous coucher, car ceux-ci perturbent le sommeil. Un lait chaud ou une tisane relaxante sont préférables.
6. Si vous avez des difficultés à vous endormir, ne regardez pas les heures défilier au cadran. Se préoccuper du nombre d'heures à dormir peut nuire à votre sommeil. En cas d'insomnie, levez-vous et lisez un livre (et non votre tablette ou votre portable!).
7. Si vous avez peu dormi durant la nuit, prenez une courte sieste de 15 à 30 minutes; mais attention, le roudillon ne doit pas se faire après 15 heures!
8. Faites de l'exercice tous les jours, mais évitez les efforts physiques moins de trois heures avant le coucher.
9. Prenez un bain ou une douche tiède avant de vous coucher. Un bain chaud aurait l'effet d'augmenter la température de votre corps alors que celle-ci descend naturellement durant votre sommeil.
10. Préparez la chambre à coucher : baissez la température (entre 17°C et 20°C), fermez les rideaux, aérez la pièce, et assurez le silence autour de vous. Préparez aussi la chambre des enfants (veilleuse, petit verre d'eau) pour éviter qu'ils ne vous appellent durant la nuit.
11. Dressez une liste des choses que vous devez faire le lendemain et laissez un crayon et un papier sur la table de chevet pour y noter tout ce qui vous tracasse et vous empêche de dormir.
12. Préparez les vêtements et les repas du lendemain.



SAVEUR DE SAISON



CRÊPES FACE-DE-LUNE

Ingrédients pour pâte à crêpes nature

- 3/4 tasse farine de maïs
- 1 1/4 tasse de mélange à crêpes
- 4 c. à thé de sucre
- 1 oeuf
- 1 3/4 tasse de lait

Préparation

Mesurez la farine, le mélange à crêpes et le sucre et tamisez dans un bol. Battez l'oeuf dans un petit bol à part. Ajouter l'oeuf battu et le lait aux ingrédients secs et brassez pour bien mélanger.

Ingrédients pour pâte à crêpes au chocolat

- 3/4 tasse farine de maïs
- 1 1/4 tasse de mélange à crêpes
- 1/3 tasse de sucre
- 3 c. à soupe de cacao
- 1 oeuf
- 1 3/4 tasse de lait

Préparation

Mesurez la farine, le mélange à crêpes, le cacao et le sucre, et tamisez dans un bol. Battez l'oeuf dans un petit bol à part. Ajouter l'oeuf battu et le lait aux ingrédients secs et brassez pour bien mélanger.



Pour faire les crêpes face-de-lune :

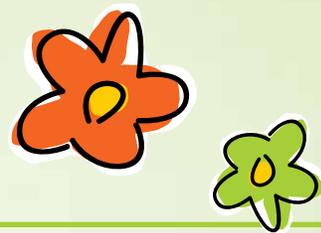
Faites fondre un peu de beurre dans une poêle à crêpes. Laissez tomber quelques gouttes de la pâte au chocolat de façon à former deux yeux, un nez et un sourire. Lorsque la pâte commence à faire des bulles, versez environ 1/4 tasse de pâte nature sur le visage. Retournez la crêpe toute entière lorsque le dessus commence à se couvrir de bulles et que les bords sont secs. Faites dorer l'autre face de 1 à 2 minutes. Garder au chaud. Faire d'autres crêpes en inversant les pâtes (traits au chocolat sur visage blanc ou traits blancs sur visages chocolat). Servir avec du beurre et du sirop. Donne environ 20 petites crêpes.

Recette tirée de <http://enfantsquebec.com/2013/07/15/crepes-face-de-lune/>





QUAND MANQUER DE SOMMEIL SE MET À PESER LOURD...



Le sommeil est un besoin de base essentiel pour le bon développement de l'enfant. Il assure non seulement le fonctionnement optimal de son organisme, mais également, un meilleur rendement cognitif et une meilleure intégration psychosociale. Il semble également que de bonnes nuits de sommeil dans l'enfance soient bénéfiques pour le contrôle du poids. Des recherches ont montré que le nombre d'heures de sommeil chez le jeune enfant aurait un effet sur sa consommation de calories et son poids et, conséquemment, augmenterait ses risques d'obésité. En effet, les enfants de moins de 5 ans qui manquent de sommeil sont plus susceptibles, en grandissant, de souffrir de surpoids ou d'obésité. Par contre, le fait d'ajouter des siestes au cours de la journée serait sans influence sur le développement de l'obésité.

Comment expliquer cette relation entre le manque de sommeil et la prise de poids chez l'enfant? Et surtout, que peut-on faire pour l'éviter? Il est possible que le manque de sommeil amène l'enfant à faire moins d'exercice parce qu'il a moins d'énergie et qu'il se sent moins en forme; de plus, comme il est éveillé plus longtemps, le manque de sommeil pourrait l'inciter à manger plus souvent; il pourrait également avoir un effet sur des hormones importantes dans la régulation du poids et du métabolisme. Il est donc primordial que le parent saisisse l'occasion d'offrir à son enfant, dès son jeune âge, des conditions optimales de développement en encadrant efficacement son besoin de sommeil.

Voici les recommandations des experts pour un bon sommeil chez l'enfant, de même que pour éviter les risques d'obésité :

- Dormir 11 heures ou plus par jour pour les enfants de moins de 5 ans
- Dormir 10 heures ou plus par nuit pour les enfants de 5 à 10 ans
- Dormir au moins 9 heures pour les enfants de plus de 10 ans
- Établir une routine constante entourant l'heure du coucher
- Prévoir une période de relaxation avant l'heure du coucher
- S'assurer d'une nuit de sommeil entière toutes les nuits
- Éviter les aliments et les boissons qui contiennent de la caféine quelque temps avant l'heure du coucher
- Ne pas avoir faim, mais ne pas trop manger avant le coucher
- Dormir dans une chambre tranquille, à la noirceur; une chambre un peu plus fraîche que surchauffée
- Se lever à des heures régulières tous les jours.

Gardez les yeux fermés pour dormir, mais bien ouverts sur l'hygiène du sommeil de votre tout petit!

Réf. : <http://www.psychomedia.qc.ca/poids-maigrir/2008-02-09/le-manque-de-sommeil-chez-l-enfant-associe-au-surpoids-et-a-l-obesite;>
<http://www.psychomedia.qc.ca/sommeil/2010-09-07/sommeil-et-obesite-une-fenetre-critique-possible-avant-5-ans>

SMOOTHIE VERT DU RÉVEIL

INGRÉDIENTS

- 2 bananes (congelées ou non)
- 1 t. d'épinards
- 2 t. de lait de soya à la vanille
- 2 c. à table de sirop d'érable

PRÉPARATION

Passez tous les ingrédients dans un mélangeur électrique jusqu'à consistance lisse et onctueuse.

En n'utilisant que des fruits et des légumes crus, on peut se régaler de plats originaux que les enfants sont capables d'aider à préparer, et stimuler en même temps l'énergie de toute la famille!

Recette tirée de Enfants Québec, février-mars 2014



© Barb Dunn



COIN ÉCOLO

VERT... UN STYLE PLUS ÉCOLO!

Comment faire des choix écoresponsables lors de l'achat des vêtements pour notre famille?

CONSOMMEZ MIEUX

Les mouvements écologiques ont amené un nouveau vocabulaire dans le monde du vêtement : on parle de « mode éthique », de « vêtement responsable ». De simples gestes sont à votre portée afin d'aider à minimiser l'impact de vos choix sur l'environnement : réduisez votre consommation à la source; réutilisez, récupérez et réparez vos vêtements; achetez des vêtements écologiques ou équitables; achetez chez des marchands locaux; et appuyez les entreprises d'économie sociale.

FILEZ DOUX...

Les choix que l'on croit parfois écoresponsables ne le sont pas nécessairement. Ainsi, un vêtement fait à 100 % de coton dit « naturel » s'accompagne d'impacts polluants non négligeables. En effet, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la culture du coton utilise notamment plus de 25% des insecticides consommés dans le monde! Les tissus synthétiques, délavés, infroissables, imperméables, etc. ne sont guère mieux, car ils tirent leur origine de pétrole ou de charbon, et sont conçus avec des matières non renouvelables.

Il est donc important de choisir ses fibres. Voici quelques exemples de choix de tissus dits « écoresponsables » : les tissus bio, le chanvre, le lin, la laine de mouton ou d'alpaga.

FAITES DES CHOIX SENSÉS

Vous pouvez aussi faire des choix plus écologiques lorsque vous lessivez vos vêtements en optant pour du détergent biodégradable. De plus, veillez à bien doser vos quantités de détergent et à laver vos vêtements à l'eau froide.

À VOS MARQUES!

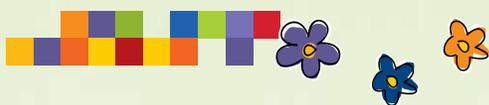
La marque du vêtement a une influence déterminante sur les conditions dans lesquelles il a été produit. Ainsi, essayez d'acheter des vêtements dits équitables, ce qui garantit que le vêtement a été fait dans le respect des travailleurs et qu'il a servi le développement social du pays. Tentez aussi d'acheter de manière responsable en encourageant les compagnies avec des politiques considérables d'achat responsable. Voici quelques bonnes adresses pour acheter des vêtements éthiques pour vos enfants et la famille :

- Oôm Ethikwear : www.oom.ca
- Le monde à l'an vert : www.lemalv.com
- Elektrik Kidz : www.eletrikkidz.com
- Poids plume : www.poidsplume.ca
- Lilidom : www.lilidom.com
- Mini mioche : www.minimioche.com
- La petite ferme du mouton noir : www.creationsmoutonnoir.qc.ca

Portez-vous bien!

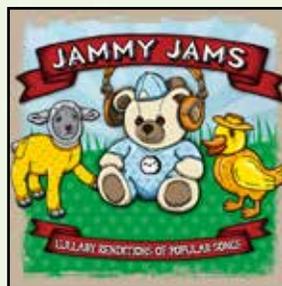
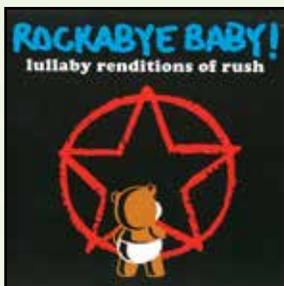
Source : Équiterre, Guide du vêtement responsable, equiterre.org





LES MEILLEURES BERCEUSES MODERNES

Qui aurait pensé que Metallica, Pink Floyd ou The Clash auraient pu endormir vos tout-petits dans le calme et la détente? Voici des berceuses qui ne charmeront pas que votre enfant... Place aux chansons modernes qui, pour le dodo, ont aussi leur place près du berceau.

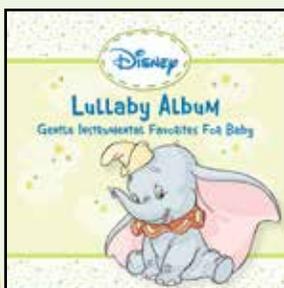


Les chansons de plusieurs chanteurs rock et groupes modernes ont été reprises dans les séries « **Rockabye baby** », Jammy Jams (www.jammyjams.net - qui mixe des succès des années 1980); ainsi que la série Cradle Rock (<https://itunes.apple.com/us/album/cradle-rock-sleepy-side-moon/id475238280>).



« **Babies go Beatles** » est un autre CD qui saura charmer votre famille puisqu'il reprend, sous forme de berceuse, les airs les plus populaires du groupe mythique.

Si vous êtes amateur de jeux vidéo, l'album « **8-bit baby** » (<https://itunes.apple.com/us/album/startropics-sub-c/id908833374?i=908833379>) saura vous charmer. Retrouvez la musique de Metroid, Super Mario Bros 2 et Mega Man 3 transformée en berceuses pour faire plaisir aux geeks (aux personnes passionnées par l'informatique et les nouvelles technologies) parmi vous.



L'album **Disney** est un autre incontournable. Ne sommes-nous pas tous subjugués par le charme de ses personnages? (<https://itunes.apple.com/us/album/disney-lullabies-classic-renditions/id892858217>).

Les amateurs des films du studio Ghibli peuvent aussi acheter la musique de leurs films préférés qui font de magnifiques berceuses, dont « **La colline aux coquelicots** » (<https://itunes.apple.com/us/album/breakfast-song-from-film/id583208554?i=583209023&ign-mpt=uo%3D4>).



© Arun Joseph

DES LIVRES ET PLUS ENCORE

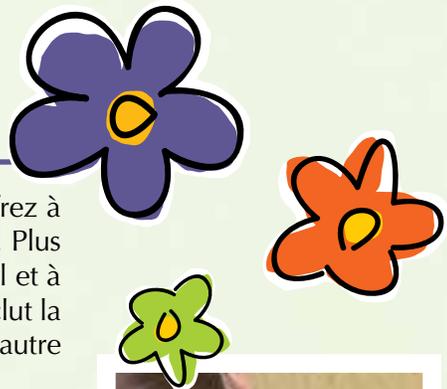
L'HISTOIRE DU SOIR, DÈS LE BERCEAU?

Lorsque vous lisez une histoire à votre enfant avant de le mettre au lit, vous vous offrez à tous les deux une occasion unique de partager un moment d'échange et de détente. Plus que cela, l'histoire du soir peut faire partie d'un rituel qui prépare le petit au sommeil et à la séparation pour la nuit. En mettant en place très tôt une routine du sommeil qui inclut la lecture, même lorsque votre enfant n'est qu'un bébé, vous vous épargnez de part et d'autre bien des tracas lorsque celui-ci grandira.

En effet, la transition vers le sommeil est un des moments charnières importants de la journée qui se doit d'être préparé tout en douceur. Le petit rituel du dodo est l'occasion pour l'enfant de repérer les différentes étapes qui l'amèneront à la séparation, lui permettant ainsi d'anticiper, de prévoir, et de maîtriser davantage le moment du coucher. Intégrer dans cette routine la lecture d'une histoire est un moyen privilégié pour atteindre ces objectifs.

Les bienfaits de la lecture avant le dodo sont multiples et contribuent aussi notamment au développement des habiletés de communication, qui incluent non seulement la parole, mais l'écoute. En effet, lorsque vous lisez une histoire à votre enfant, même lorsqu'il n'est encore qu'un bébé, celui-ci, tout attentif, en profite pour apprendre les bases de la communication. Il s'éveille aux sons de sa langue maternelle et en découvre son rythme. Il observe les images du livre et, en grandissant, apprend à faire des liens entre celles-ci et les mots auxquels elles renvoient. Enfin, et surtout, il savoure tout l'amour que vous avez pour lui.

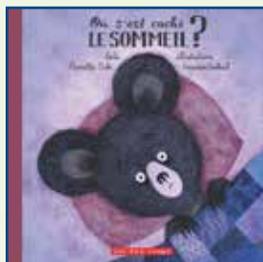
Alors, sans hésitations, lisez une histoire à votre enfant, même nouveau-né; vous en récolterez tous les deux des gains significatifs. Un enfant n'est jamais trop jeune pour qu'on lui raconte une histoire. Pour vous inspirer, nous vous invitons à lire l'article dans cette revue de Julie Desmarais, spécialiste en livres jeunesse à la Bibliothèque publique d'Ottawa, qui vous recommande quelques livres pour enfants autour du thème du sommeil.





ENCORE UNE HISTOIRE!

Encore une histoire! Voilà une petite expression bien simple remplie d'espégleries maintes fois répétées à l'approche de l'heure du dodo. Moment privilégié entre maman, papa et leur tout-petit, les quelques minutes qui précèdent le dodo sont délicieuses à souhait surtout si celles-ci sont accompagnées d'une belle histoire à faire rêver petits et grands.



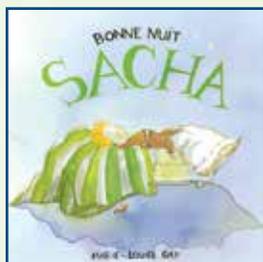
L'hiver a tout recouvert de son tapis blanc. Pourtant, au fond d'une caverne, un petit ourson noir n'arrive pas à dormir. Maman lui dit alors que le sommeil finira bien par le trouver. C'est donc ça, le sommeil ne vient pas tout seul, il faut le trouver! Mais, **Où s'est caché le**

sommeil? C'est un album rempli de tendresse et de naïveté de Pierrette Dubé qui nous entraîne dans une aventure nocturne nimbée d'une lumière douce comme une caresse; quête de sommeil qui reprend d'ailleurs une à une les excuses pour ne pas se mettre au lit!



Parlons d'excuses! Le charmant porcelet Diabolo les connaît. Il y a tant de choses à faire avant d'aller au lit : prendre son bain, lire une histoire, faire un peu d'exercice, et regarder la lune. Jolie histoire ponctuée de : « Une minute, maman! », le livre **Il est l'heure de se coucher, Diabolo**

nous fait découvrir par de délicates illustrations aux tons pastel un gentil cochonnet au sourire attendrissant.



Toujours avec douceur et humour, Marie-Louise Gay nous dépeint avec ses aquarelles coquines l'univers des tout-petits, tout particulièrement celui de Sacha. **Dans Bonne nuit Sacha**, Stella, sa grande sœur, s'évertue à trouver Fred, le chien de Sacha, pour ainsi aider son petit

frère à trouver... le sommeil!



Tous les soirs, avant de s'endormir, un petit garçon se blottit contre sa maman et l'écoute raconter son histoire préférée. Dans **Raconte-moi l'histoire de l'ours**, petits et grands s'ouvrent tout doucement à un monde aux multiples sensations et émotions. Cette merveilleuse complicité partagée entre maman et garçon autour de l'histoire du soir nous fait vivre des moments doux et chaleureux,

la fraîcheur et les frissons de l'hiver. Un petit bijou pour égayer vos soirées d'hiver!

Pour un rituel poétique, gorgé d'images, d'amour et de vie, il vous faut lire **Tous les soirs du monde** de Dominique Demers. Guidé par son papa, Simon ferme les yeux pour mieux voir le monde. Traversant les continents, le ciel et les océans, Simon s'assure que tous les êtres vivants vont au lit, eux aussi. Formules magiques et visualisations nous permettent d'estimer la valeur de cette complicité enchanteresse



partagée cette fois-ci entre papa et garçon.



Finalement, petits et grands plongent dans les bras de Morphée en se laissant porter par les belles images réconfortantes de l'album **Même les tigres dorment**, de Mary Logue. Dans un dialogue imaginaire et sincère avec ses parents, une petite

fillette réalise que les animaux dorment aussi, à leur façon : le chat s'allonge près du feu, l'escargot se recroqueville dans sa coquille, la baleine nage lentement dans l'océan, et ainsi de suite. À la lecture de cette histoire, vous remarquerez que le sommeil prend bientôt le pas sur l'éveil.

Si vos heures de sommeil sont comptées et que vous souhaitez de tout cœur trouver la formule magique qui endormira votre tout-petit, n'hésitez pas à vous procurer l'une de ces suggestions. Elles sont enveloppées de douceur et de tendresse. Elles créeront une si belle complicité entre vous et votre enfant, que vous en demanderez encore!

Ne vous faites pas de soucis, tous ces albums sont disponibles à la Bibliothèque publique de votre quartier. Allez, posez la tête sur l'oreiller et...

...Faites de beaux rêves!

Julie Desmarais

Bibliothécaire jeunesse
Services de médiation
francophone de la lecture
<http://bibliooottawalibrary.ca>





E-FAMILLE



SOMMEIL ET LUMIÈRE BLEUE DES APPAREILS NUMÉRIQUES



Faut-il éliminer de nos tables de nuit tout appareil électronique : tablette numérique, iPod, téléphone cellulaire, Nintendo DS, etc.? Eh bien, ne cherchons plus où sont passées les heures de sommeil en moins comparativement à ce que nous dormions il y a 50 ans! La réponse est sans équivoque : avant de dormir, éviter les appareils numériques qui sont en partie responsables de la diminution des heures de sommeil. Bien que ce constat puisse tous nous sembler évident, il n'est toutefois pas toujours facile à rééaliser. Instrument d'évasion, d'information et de divertissement, il est parfois aussi l'outil qui rapproche papa ou maman de son enfant avant l'endormissement. Voilà une habitude qui est plus délicate à privilégier par contre, puisqu'il faut faire attention à l'utilisation des appareils numériques avec nos enfants dont l'œil filtre moins bien la lumière.

Nous avons tous été alertés par les études démontrant que le téléviseur, les écrans LED de l'ordinateur et les consoles de jeux vidéo (Game Boy, Xbox, et autres) pouvaient nuire au sommeil. Or, les nouveaux outils numériques ne font pas exception. Toujours à la portée de la main, il faut réaliser l'importance de limiter l'utilisation de ces appareils au moins deux heures avant de s'endormir; et pour cause, puisque la lumière bleue émise par l'écran de ces appareils perturbe significativement une hormone clé du sommeil : la mélatonine. En réponse à l'obscurité, cette hormone induit le sommeil. Or, sans mélatonine, le corps ne peut pas se reposer. Une étude a d'ailleurs permis de démontrer qu'après deux heures d'exposition à la lumière bleue émise par le rétroéclairage des tablettes numériques, la fabrication de mélatonine pouvait être interrompue d'environ 22%, ce qui correspond à une exposition à la lumière du jour. Le type d'activité réalisé (jeu, lecture ou vidéo) influe également sur la quantité de lumière bleue émise.

À noter que les liseuses de type « Kindle », dont l'écran n'émet pas de lumière, font exception. En effet, la plupart des appareils de lecture émettent une lumière qui brille directement dans les yeux du lecteur, alors qu'avec un livre imprimé ou une liseuse de type Kindle, le lecteur n'est pas exposé à la lumière réfléchiée à partir des pages du livre.

En attendant que les fabricants de téléphones intelligents et de tablettes éliminent la lumière bleue de leurs produits, les chercheurs recommandent donc de réduire au maximum la luminosité des appareils une fois la nuit tombée, de limiter leur utilisation avant l'heure du coucher, ou d'utiliser des filtres ou des lunettes teintées orange. Par contre, si la lumière bleue nuit à la production de la mélatonine en soirée, elle est nécessaire le jour. Ainsi, le manque de lumière bleue, caractéristique du matin, retarde le sommeil du soir. Au petit matin, dépêchez-vous donc d'ouvrir les rideaux et de profiter de la lumière du jour!





L'ART DES TOUT-PETITS

Colorie puis découpe ton accroche-porte!



Berceuse de Brahms

Bonne nuit,
Cher trésor,
Ferme tes yeux et dors.
Laisse ta tête, s'envoler,
Au creux de ton oreiller.
Un beau rêve passera,
Et tu l'attraperas.
Un beau rêve passera,
Et tu le retiendras.

Comptine pour endormir l'enfant

Paroles : Gilles Vignault

Un mouton, deux moutons blancs
S'en vont traverser le champ
Des moutons de porcelaine
Avec des sabots de laine
Un mouton, deux moutons blancs
S'en vont traverser le champ





LES SERVICES À L'ENFANCE GRANDIR ENSEMBLE



BIENVENUE DANS NOTRE JARDIN DE RESSOURCES



Audrey et Annalisa

Depuis plus de trente ans, au coeur de la communauté francophone d'Ottawa, l'équipe de **Grandir ensemble** cultive des ressources de qualité dans un environnement accueillant, chaleureux et professionnel.

Riche de ses trois programmes, **LE CARROUSEL**, **LA MAISONNÉE** et **LE CERF-VOLANT**, **Grandir ensemble** offre des services de garde et soutient les familles, de même que les responsables de garde, à l'aide d'une variété d'activités dont le but ultime est l'épanouissement de l'enfant, de la naissance à douze ans.

LES SERVICES À L'ENFANCE GRANDIR ENSEMBLE

435, boul. St-Laurent, bureau 202
Ottawa (Ontario) K1K 2Z8
Téléphone : 613 789-3020
Télécopieur : 613 789-3022
Courriel : info@grandirensemble.ca
www.grandirensemble.ca

NOS PROGRAMMES

LE CARROUSEL

Service de ressources

- Halte-garderie francophone
- Groupes de jeu
- Ateliers
- Kiosques d'information
- Intervenante de soutien à la famille

Autres

- Publication de la revue d'information L'Envol
- Administration d'un programme d'assurances collectives

LA MAISONNÉE

Service de garde en milieu familial

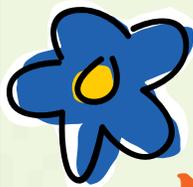
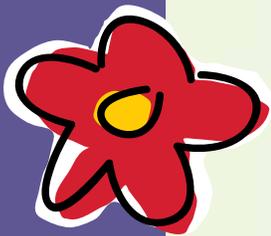
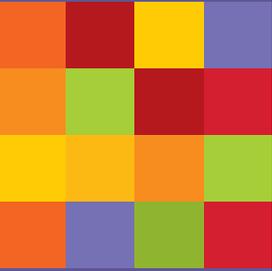
- Recrutement de responsables de garde
- Jumelage entre les familles et les responsables de garde
- Prêt d'équipement, de jouets et de ressources
- Ateliers de formation
- Visites régulières de sécurité et de soutien

LE CERF-VOLANT

Service éducatif de groupe

- Programme préscolaire (18 mois à 4 ans)
- Programme parascolaire (4 ans à 12 ans)
- Camp d'été

Pour plus d'information, pour profiter de notre jardin de ressources, pour participer à nos activités ou pour devenir responsable de garde, communiquez avec nous !



NOTRE MISSION

Les services à l'enfance **Grandir ensemble** est un organisme à but non lucratif œuvrant dans la ville d'Ottawa. Ses programmes s'adressent aux familles, aux responsables de garde ainsi qu'aux services éducatifs à l'enfance. Ils ont pour but d'offrir du soutien et de favoriser le bien-être des enfants francophones de leur naissance à douze ans.