

# Le sommeil

Janvier 2017

Numéro 5



Vous voulez plus de renseignements ou du soutien?  
Appelez-nous!  
**506-862-3783**

## Soins personnels

Dormez-vous assez? Le sommeil est un élément important du bien-être de toute la famille! Voici un article sur le sommeil : « Getting a Good Night's Sleep » (en anglais seulement)

<http://www.heretohelp.bc.ca/wellness-module/wellness-module-6-getting-a-good-nights-sleep>

### 1. Structure, routine, cohérence

- Créez une routine du soir et de l'heure du coucher. Utilisez un horaire visuel pour renforcer la routine et pour tenir compte des défis liés à la mémoire. Soyez constant; faites toujours la même chose chaque soir (même durant la fin de semaine, les vacances).
- Les minuteries visuelles et/ou auditives peuvent être utiles pour les transitions.
- L'heure du coucher et l'heure du réveil doivent toujours être les mêmes et elles ne devraient pas varier de plus d'une heure pendant la fin de semaine et les vacances.

### 2. Préparation au sommeil

- Les enfants atteints de TSAF peuvent avoir plus de difficulté à se calmer avant l'heure du coucher. Créez une routine apaisante qui commence en début de soirée (lire ensemble, faire du coloriage, etc.).
- Déterminez une heure où il faut éteindre les appareils électroniques et la télévision (idéalement une heure à une heure et demie avant le coucher).

### 3. Évaluation de l'environnement de sommeil

- Envisagez la possibilité de difficultés d'intégration sensorielle. Votre enfant est-il *hypersensible* à quoi que ce soit dans l'environnement (les lumières à l'extérieur, le bruit, son pyjama, etc.)? Votre enfant est-il *hyposensible* et recherche-t-il une stimulation (préfère le bruit pour dormir, aime les couvertures lourdes, etc.)?

- Parlez avec votre pédiatre ou votre médecin de famille.** Certains enfants peuvent avoir une déficience en mélatonine (hormone qui favorise le sommeil).

- ❖ Le Centre de ressources sur la santé mentale Kelty, de la Colombie-Britannique, offre d'excellents renseignements et des stratégies pour le sommeil. Consultez la section sur le sommeil dans le Guide de vie saine à l'intention des familles.  
<http://keltymentalhealth.ca/guide-familles>
- ❖ Il existe des programmes en ligne pour vous aider à créer des horaires visuels :
  - <http://keltymentalhealth.ca/healthy-living/bedtime-routine> (en anglais seulement)
  - <http://connectability.ca/visuals-engine-fr/>