

Comment améliorer la qualité du sommeil D'Emy ?

Garder un rythme de sommeil régulier, même le week-end et pendant les vacances

Arrêter tous les écrans deux heures avant de se coucher

Le noir total favorise aussi l'endormissement

Certains outils lestés ou aliments favorisent un meilleur sommeil

Instaurer des routines avant le coucher. Un support visuel est rassurant et évite la négociation

Rendre l'environnement de la chambre neutre, sans stimulation sonore ni lumineuse

Si les problèmes de sommeil persistent, penser à consulter un médecin pour éliminer les causes somatiques

Rester constants dans nos réponses et n'accepter aucun compromis si l'enfant se relève

Avoir un temps d'endormissement sans aide extérieure

