

#LE SAVIEZ-VOUS ?

LE SOMMEIL



LE SOMMEIL, UNE RESSOURCE IMPORTANTE

Le sommeil renforce les défenses immunitaires, permet aux muscles de récupérer de l'énergie, favorise les apprentissages et la mémorisation, permet la production de l'hormone de croissance pour grandir et influence l'humeur et le bien-être émotionnel.

Dormir permet de récupérer, le corps profite de ce moment calme pour faire des stocks d'énergie dont il aura besoin pour affronter une nouvelle journée.

LES BESOINS DE SOMMEIL



DE 0 À 3 MOIS

14 à 17h



DE 4 À 11 MOIS

12 à 15h



DE 1 À 2 ANS

11 à 14h



DE 3 À 5 ANS

10 à 13h



DE 6 À 13 ANS

9 à 11h



DE 14 À 17 ANS

8 à 10h



18 ANS ET PLUS

7 à 8h

FAVORISER UN BON SOMMEIL

LES RYTHMES DE SOMMEIL

Il est possible d'adapter sa routine de sommeil selon que l'on soit en semaine, en week-end ou en vacances.

En cas de sortie prévue (fête de famille, soirée entre amis, etc.), vous pouvez modifier votre rythme habituel, en évitant des variations trop importantes.

L'ALIMENTATION

Pour favoriser un sommeil réparateur, il est conseillé de ne pas sauter le dîner, d'éviter les plats gras et difficiles à digérer et de limiter la consommation de caféine (café, thé, soda, boisson énergisante, etc.) dans les 6 heures précédant le coucher.



SAVOIR ÉCOUTER SON CORPS

Je vais au lit dès que je repère les signes d'endormissement :

- bâillements
- impatience
- ralentissement
- paupières lourdes...



LES BONNES PRATIQUES

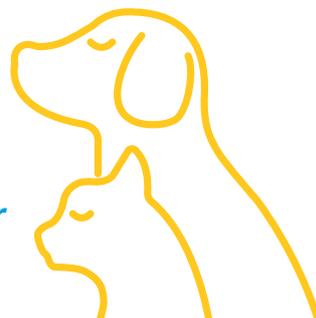
L'ENVIRONNEMENT

Pour assurer un sommeil de qualité à votre enfant ou à vous, il est essentiel d'avoir un environnement propice au repos. Choisissez un lit adapté à l'âge, qui procure un confort optimal et une sécurité maximale. L'emplacement de la chambre est également important : privilégiez une pièce calme, régulièrement aérée et dont la température ne dépasse pas 20 degrés. Un environnement ainsi aménagé favorisera un endormissement paisible et un sommeil réparateur.

Il est également recommandé de s'endormir dans le noir et de s'exposer à la lumière le matin pour réguler son horloge biologique.

LES ANIMAUX DE COMPAGNIE

Pour un sommeil réparateur et une bonne hygiène, il est préférable que les animaux de compagnie dorment dans leur propre panier, en dehors de la chambre.



NUISANCES NOCTURNES - ON DÉBRANCHE !

Il est essentiel d'éteindre les écrans : télévision, ordinateur, tablette, téléphone au moins **1h avant le coucher.**

Pour un sommeil plus paisible il est possible de mettre une veilleuse dans la chambre de l'enfant.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique est essentielle pour la santé, mais son horaire de pratique peut influencer la qualité de votre sommeil. En effet, pratiquer un sport intense en fin de journée peut maintenir votre corps en état d'excitation, rendant l'endormissement plus difficile. Pour favoriser un sommeil réparateur, il est conseillé de terminer votre séance de sport au moins 2 heures avant de vous coucher.

A contrario, privilégiez des activités plus calmes comme la méditation, le yoga, ou tout simplement un moment de détente en lisant un livre ou en écoutant de la musique douce...

PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN SI VOUS AVEZ :

- X **Difficultés d'endormissement**
- X **Réveils nocturnes**
- X **Agitation**
- X **Ronflement**
- X **Autres difficultés : sociales, relationnelles, professionnelles, scolaires...**



Votre équipe du CRCM pourra vous orienter vers un spécialiste du sommeil si besoin.

LES PARTICULARITÉS CHEZ L'ENFANT

LES ROUTINES DE L'ENFANT

Les nourrissons ont souvent besoin d'une présence rassurante pour s'endormir. Mettre en place une **routine du coucher** peut aider à réguler leur sommeil. Cette routine peut inclure un bain tiède, un massage doux, une histoire, un câlin, le cododo, les bercements, l'allaitement, la tétée (biberon, tétine, pouce, etc.)...

La **sieste** est un outil précieux pour aider votre bébé ou votre enfant à se développer harmonieusement. Même s'il a du mal à s'endormir le soir, une courte sieste en journée peut faire des merveilles. En effet, la sieste permet à l'enfant de se reposer, de réguler ses émotions et de mieux appréhender le reste de la journée.

N'hésitez pas à créer un petit rituel avant la sieste, comme une berceuse ou un câlin, pour l'aider à se détendre. Rappelez-vous, une sieste réussie, c'est une sieste courte et réalisée dans un environnement calme.

Il est essentiel de respecter des horaires réguliers pour aider bébé à différencier le jour de la nuit.



L'ENVIRONNEMENT DE L'ENFANT

La question de savoir où faire dormir bébé se pose souvent. Les premiers mois, partager la chambre (pas dans le même lit) est recommandé par de nombreux pédiatres. Cette proximité facilite l'allaitement et rassure bébé. Cependant, vers 6 mois, il est conseillé d'envisager une transition vers sa propre chambre. Cette étape peut être progressive et nécessite de la patience. L'objectif est d'aider bébé à s'endormir seul et à développer son autonomie. Pour faciliter cette transition, il est important de mettre en place une routine du coucher régulière et de créer un environnement propice au sommeil dans la chambre de bébé.

Veiller à garantir une bonne hygiène de la chambre, du lit, du doudou, des tétines...

POUR LES BÉBÉS :

pas de coussin, couette ou couverture, privilégiez une gigoteuse, position de coucher sur le dos.



TRAITEMENTS AVANT LE COUCHER

La régularité des heures de coucher et de lever est importante pour l'équilibre de l'enfant. Il est donc important de planifier les traitements en fonction du rythme de l'enfant.

ÉVITER DES SOINS CONTRAIGNANTS AVANT LE COUCHER CHEZ LES ENFANTS.

Les parents sont les plus aptes à connaître les rythmes de leur enfant et adapter ainsi l'heure du coucher, en tenant compte de son âge et de ses besoins de sommeil dans la journée.

NOUS CONTACTER

Pour en savoir plus sur la maladie et les soins liés à la mucoviscidose, rendez-vous sur le site vaincrelamuco.org

ou en contactant l'équipe via l'adresse mail equipesantequalitesoins@vaincrelamuco.org

Fiche réalisée avec le soutien du groupe « soignants experts bénévoles » de Vaincre la Mucoviscidose.



VAINCRE LA MUCOVISCIDOSE



VAINCRE
LA MUCOVISCIDOSE

vaincrelamuco.org



VAINCRE LA MUCOVISCIDOSE

Association reconnue d'utilité publique et habilitée à recevoir des legs, des donations et des assurances-vie.

181 rue de Tolbiac - 75013 Paris

Tel : 01 40 78 91 91