# PETITS ASTUCES POUR AIDER VOS ENFANTS DORMIR (SEULS ET TOUTE LA NUIT !)

- **Essayer de garder le même rituel, heure du coucher et du lever tous les jours.**
  **Ils ont besoin d'une routine régulière même les weekends**.
  (Une petite marge de manœuvre les weekends et vacances est OK !)

- **La chambre doit être :** **FRAIS** (18°C°)
  **CALME** (éviter des lumières vives et mobiles)
  **ACCUEILLANTE** (doudous, vielleuse douce)

- **Eviter toute stimulation, écrans et boissons sucrées au moins une heure avant l'heure du coucher.**
  Leur cerveau a besoin de se détendre et se mettre en mode sommeil.

- **Assurer qu'ils ont assez d'activité physique et temps passé à l'extérieur dans la journée.**
  La lumière du jour et activité physique aide à dormir la nuit.

- **Eviter d'utiliser leur chambre comme un lieu de punition.**
  Il est important qu'ils se sentent heureux et en sécurité dans leur chambre pour dormir la nuit.

For more information contact : Cherry Barruol
cherrybarruol@gmail.com