



**L'écoline**



*« Fais dodo... »*

Le sommeil du jeune enfant

# Les bénéfices d'un sommeil de qualité

- Apprentissages facilités (langage, moteur)
- Meilleure résolution de problèmes
- Meilleure concentration
- Plus de créativité
- Meilleure gestion des émotions
- Meilleures relations sociales
- Bonne croissance
- Renforcement des systèmes immunitaire et nerveux.



# Heures de sommeil par âge

<b>Agé entre</b>	<b>Heures de sommeil recommandées par jour</b>
1 et 3 mois	Entre 14 et 17 h
4 et 12 mois	Entre 12 à 16 h
1 et 2 ans	Entre 11 à 14 h
3 et 5 ans	Entre 10 à 13 h

# Pour un sommeil réparateur

- Routine du coucher constante et régularité de l'heure du coucher
- Moment de détente sans écran
- Environnement agréable
- Alimentation légère le soir
- Hydratation pendant la journée
- Jeu à l'extérieur, mouvements
- Dynamique familiale harmonieuse



Quels sont les problèmes de sommeil  
que vous rencontrez avec votre  
enfant ?





Kids Life Coaching

# Seeds of Joy

📞 077 452 58 95

✉️ info@seedsofjoy.ch

📷 @seedsofjoy\_kidslifestudio

🌐 www.seedsofjoy.ch





Ecole inspirée de Reggio Emilia pour les 2 à 6 ans

# L'écoline

📞 021 691 04 04

✉️ contact@lecoline.ch

📷 l.ecoline

🌐 lecoline.ch

**l'écoline**