



# Le sommeil

Un sommeil de qualité permet de mieux fonctionner durant la journée, de renforcer ses défenses immunitaires et de limiter l'anxiété.

Voici des ressources pour appuyer les parents avec le sommeil des enfants d'âge scolaire.

## INFOGRAPHIES

[Le sommeil](#)

[Information sur le sommeil pour les parents](#)

[Est ce que mon enfant dort suffisamment?](#)

[Comment aider votre enfant à mieux dormir en situation de confinement](#)

Un rituel du dodo et une heure régulière de coucher sont d'excellents moyens pour régler la plupart des problèmes de sommeil.



## ARTICLES COURTS

[Le sommeil des 0 à 18 ans et le confinement](#)

[Sommeil: les effets sur le développement et le comportement](#)

[Dormir pour grandir](#)

[Les obstacles au sommeil](#)

## GUIDE COMPLET

[Hygiène du sommeil pour l'enfant de 2 à 12 ans](#)

## VIDÉO

[À quoi ça sert de dormir?](#)

## LA ROUTINE DU DODO - LES JEUX

[Coin-coin du dodo](#)

[Jouer à la routine du dodo](#)

[Carte sommeil](#)

Encourager l'activité physique  
durant la journée.

