

Le bien-être jusqu' dans les baskets



LE CYCLE DU SOMMEIL PARTIE 2

Septembre 2022



By Question des Qi Libres

N°1.2

Quelles sont les conséquences engendrées par le non respect du temps de sommeil sur nos enfants ?

Les troubles du sommeil sont souvent dus au non-respect du besoin et du rythme de sommeil de l'enfant quelque soit son âge.

Les causes :

- *le réveil matinal de l'enfant à cause du travail des parents,*
- *le départ matinal chez l'assistante maternelle ou à la crèche*
- *les soirées prolongées devant la télévision*
- *les changements d'horaire saisonniers....*

Les conséquences:

- *un état de fatigue physique,*
- *un déséquilibre nerveux avec des troubles du comportement,*
- *une perturbation de la croissance,*
- *une baisse des capacités intellectuelles, de mémorisation et de concentration.*



La mise en place de routines.

La mise en place d'une routine engendre le respect d'un certain nombre de règles :



La durée de sommeil de chacun en fonction de l'âge*



Le temps de digestion



Les signes du sommeil (bâillements, somnolence)



Pourquoi mettre en place une routine pour aller dormir?



Eviter l'angoisse du "dodo" pour les plus petits qui est signe de séparation pour eux



Favoriser un endormissement rapide

Privilégier



Les activités doivent être calmes

Eviter



Le sport tard le soir



Smartphones, tablettes, ordinateur, console de jeux



Les activités intellectuelles intenses

Exemple de routine

Il va de soit que celle-ci n'est pas figée et qu'il vous appartient de la personnaliser selon vos goûts ou votre état d'esprit ...

En fonction de votre organisation, je pars du principe que le bain a été pris avant le repas

Choisir un endroit calme, un cocon :



*Se brosser les dents
après le repas*



Chambre



*Terrasse durant
les beaux jours*



Cabane

Choisir une activité calme :



Dessin ou coloriage



*Lire ou raconter
une histoire au plus petit
ou contes oraux au coin du feu*



*Ecouter de la musique douce
(classique, chant d'oiseaux, bruit de l'eau*



Pour les accros aux réseaux sociaux, arrêtez de regarder vos appareils au moins 1h00 avant la phase d'endormissement. En effet la lumière bleue qu'ils réfléchissent perturbe le cycle du sommeil car sa puissance a pour effet de tenir éveiller. Pensez également à éloigner vos appareils de votre chambre car les ondes qu'ils dégagent perturbent également votre sommeil.



Pratiquer le "Yoga du sommeil" : cela consiste à effectuer une succession de posture (Asana en sanskrit). Chaque posture sera tenue au minimum 5 respirations (1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration). Celle séance de quelques minutes a pour but de vous détendre et d'accélérer le processus d'endormissement. Cela fera l'objet d'une 3ème partie

Vous pouvez retrouver toutes les publications sur:

Mes réseaux sociaux :



questiondesqilibres



@coaching.questiondesqilibres

*Les versions téléchargeables en PDF
sur mon site web :*

<https://questiondesqilibres.webador.fr>



By Question des Qi Libres