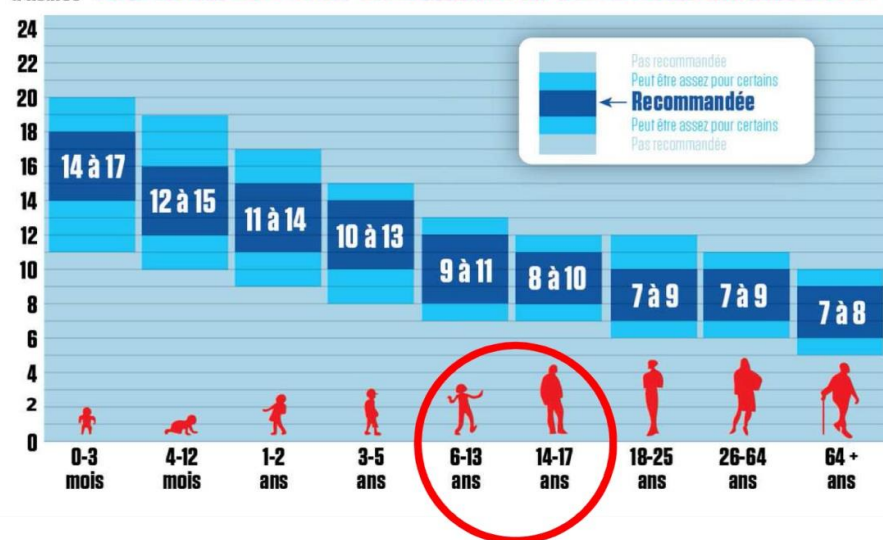


# COMPRENDRE L'ENFANT POUR L'AIDER

## LE SOMMEIL : Un enfant en forme apprend mieux

L'enfant a besoin de sommeil pour bien grandir

### La durée du sommeil recommandée



Leur besoin en sommeil:

entre 6 et 13 ans de 9 à 11 heures

entre 14 et 17 ans de 8 à 10 heures

La qualité du sommeil est également très importante : coucher son enfant tôt et toujours à la même heure, toute la semaine et pendant les vacances.

Une maman dit : « Depuis que mon fils se couche à 20h, ses résultats scolaires se sont améliorés, il comprend mieux en classe. »

longues veillées...  
...journées gâchées

Le coucher tardif déséquilibre la vie de l'enfant



Supprimer les écrans le matin au réveil et le soir avant le coucher

Une maman dit : « J'ai éteint la télé le matin. J'ai vu que mon enfant était plus concentré quand il partait à l'école. »