

Sommeil  
réussi!

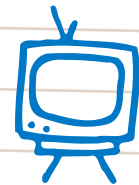
1 Veillez à la **régularité** dans les **horaires** du coucher, week-end compris.



2 Évitez **après 18 heures** les **activités toniques**, jeux de ballons, jeux de courses-poursuites, vélo... qui au lieu de calmer un enfant l'excite.



3 Évitez les **dessins animés** avant d'aller au lit. Contrairement aux jeux calmes, le bombardement d'images, de lumières et de sons de la télévision est néfaste à un bon endormissement.



4 Avant le coucher, veillez à ce que l'**ambiance** qui règne dans la maison soit **calme**. Baissez un peu les lumières de la pièce où l'enfant joue, en lui parlant **à voix basse** et en lui demandant de faire de même.

