

Les troubles du sommeil chez l'enfant

Chaque conseil est à adapter en fonction de chaque enfant.

Respecter un horaire de coucher régulier, adapté à l'âge.

Faire une sieste chez les plus jeunes.

Etablir un rituel du coucher, même chez les plus grands.

Veiller à ce qu'il n'y ait pas de jeux vidéo dans l'heure qui précède le coucher.

Corriger les mauvaises habitudes (jeux, câlins prolongés, nuit dans le lit des parents) si elles sont installées.

En cas d'échec des mesures simples, possibilité de donner un médicament de phytothérapie ou d'homéopathie.

Cela doit rester occasionnel et sur des périodes inférieures à 10 jours.