

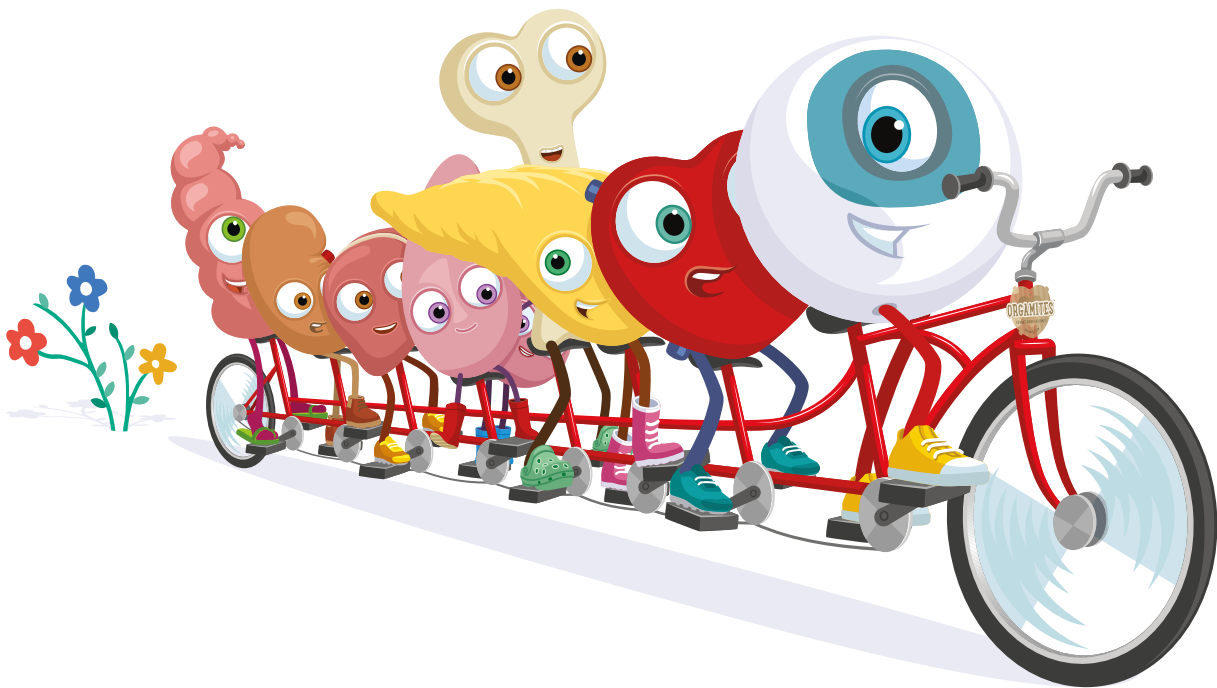
LES
ORGAMITES™

TROUSSE ÉDUCATIVE

**BOÎTE À OUTILS N° 2:
LES ORGAMITES ET LA SANTÉ**

Plan pour vivre en santé

Découvrez d'autres ressources et boîtes à outils à Orgamites.ca



NOS PARTENAIRES



ONASSIS
FOUNDATION



Canadian
Blood
Services
BLOOD
PLASMA
STEM CELLS
ORGANS &
TISSUES



Giving
to help
others

SOUTENU PAR

NHS
Blood and Transplant

ORGAN
DONATION
SCOTLAND



TABLE DES MATIÈRES

1. Introduction	1
2. Astuce n° 1 : Bouge!	2
3. Astuce n° 2 : Prends des pauses d'écran	2
4. Astuce n° 3 : Mange bien!	4
5. Astuce n° 4 : Bois beaucoup d'eau!	5
6. Astuce n° 5 : Dodo!	6
	7




LES ORGAMITES

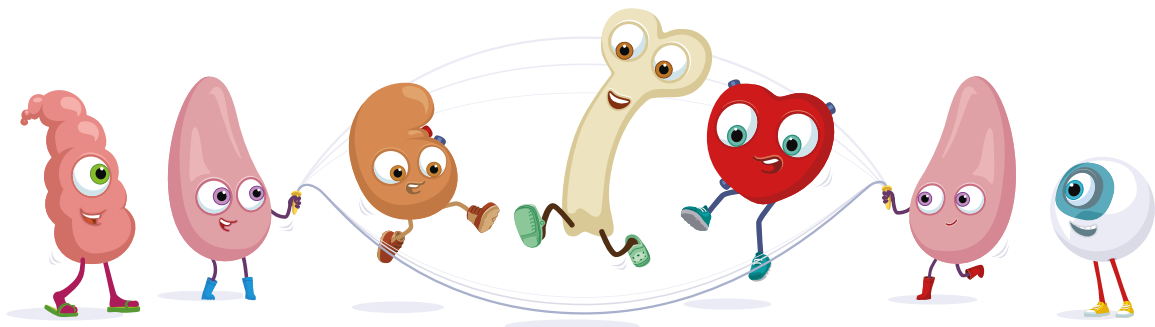
...une joyeuse bande de neuf super organes que nous avons tous à l'intérieur de nous.

Les Orgamites sont une petite bande de personnages animés représentant neuf organes que nous avons tous en nous. Menés par leur chef, Capitaine Moelle, ils sont qualifiés de « super organes » parce qu'ils sauvent des vies par l'intermédiaire du don et de la greffe. Ces sympathiques personnages éveillent les enfants au rôle et à l'importance des organes tout en les initiant au don et à la greffe d'organes. Ils amènent également les enfants à adopter de bonnes habitudes de vie, à être bienveillants et à prendre soin de la planète.

La trousse éducative des Orgamites se compose de ressources instructives et amusantes conçues pour aider parents, enseignants et professionnels de la santé à discuter avec les enfants. L'objectif ultime : faire de la sensibilisation afin que le don d'organes devienne la norme plutôt que l'exception et que plus de vies soient sauvées.

Chacune de nos ressources est conçue pour fournir aux adultes des outils informatifs et intéressants qui les aideront à instruire les enfants.

Venez discuter en ligne @MightyOrgamites    . Vous utilisez nos ressources? Faites-nous signe! #SuperOrgamites #OrgamitesCanada Pour trouver d'autres ressources et boîtes à outils à télécharger, visitez [Orgamites.ca](https://www.orgamites.ca)



INTRODUCTION

Cinq moyens super simples d'aider vos enfants à rester en super bonne santé.

Les études le montrent clairement : en prenant soin de notre corps, nous pouvons grandement améliorer notre qualité de vie tout en réduisant de façon considérable le risque de développer des maladies chroniques comme des maladies cardiaques, l'hypertension artérielle, le diabète ou le cancer. Tous les parents veulent que leurs enfants vivent longtemps et en santé, mais comment enseigner aux petits les principes d'une vie saine?

En faisant appel aux Orgamites!

Voici cinq astuces super simples des Orgamites pour rester en santé et en super forme :

1. BOUGER
2. PRENDRE DES PAUSES D'ÉCRAN
3. BIEN MANGER
4. BOIRE BEAUCOUP D'EAU
5. DORMIR SUFFISAMMENT

Témoignages

« J'avais des élèves et la possibilité de leur enseigner des choses, mais je n'avais pas les ressources.

Je suis une enseignante de 2^e année et la mère d'un adolescent qui a fait don de ses organes. Pour la Journée du chandail vert, je voulais partager l'histoire de mon fils avec ma classe pour encourager les discussions en famille sur le don d'organes et de tissus. J'ai cherché du matériel pédagogique pour les enfants de l'élémentaire, mais je n'ai rien trouvé. Il est important d'enseigner l'altruisme aux enfants. Le don d'organes n'est pas qu'associé à la mort, il fait partie d'un traitement médical. Nous devons l'aborder de la même manière que le don de sang, comme quelque chose que l'on peut faire pour aider les autres. »

Bernie Boulet

Enseignante et mère de Logan Boulet, Lethbridge (Alberta), Canada

« Éduquer les jeunes est le meilleur moyen de changer le monde.

Le pire moment pour prendre une décision sur le don d'organes est aux soins intensifs. Il faut en parler à l'école et expliquer aux enfants que le don d'organes sauve des vies. Éduquer les jeunes est le meilleur moyen de changer le monde; on le voit avec d'autres enjeux comme les changements climatiques, la diversité, l'égalité des sexes et la justice sociale. Les mouvements importants commencent avec les jeunes générations. »

D^r William Wall

Chirurgien transplanteur à la retraite
Centre des sciences de la santé de London, London (Ontario),
Canada



L'IDÉE N'EST PAS DE PRIVER LES ENFANTS DE LEURS PLAISIRS. MAIS DE VALORISER LA MODÉRATION ET L'ÉQUILIBRE.

Astuce n° 1

1 BOUGE!



Petit mot de Cœur : « J'adore être actif! Courir, sauter, danser, jouer... Bouger me stimule vraiment et en plus, ça m'aide à devenir plus fort et à rester en santé! »

Comme leur corps grandit et se transforme, les enfants ont besoin de plus d'exercice que les adultes. C'est lorsqu'ils sont actifs que leurs os, leur cœur et leurs poumons prennent le plus de force!

Quelle quantité d'activité physique les enfants devraient-ils faire par jour?

Les enfants doivent faire **une heure d'activité physique par jour**, dont au moins trois séances intenses de vingt minutes ou plus chaque semaine. L'éducation physique à l'école est un bon début, mais ce n'est pas suffisant : les enfants doivent aussi jouer au parc, pratiquer des sports ou encore promener le chien. Bref, les enfants ont besoin de beaucoup d'exercice!

Petit mot de Cœur : « Vas-y : cours, danse, nage, saute... Plus tu bouges, plus je deviens fort. Et mieux on se sent tous les deux! »

Quels sont les avantages d'un mode de vie actif pour les enfants? Faire de l'exercice...

- développe leur santé cardiovasculaire, leur force musculaire et leur souplesse;
- leur donne confiance en leurs capacités, ce qui les aide à mieux accomplir leurs tâches quotidiennes;
- aide à maintenir un poids santé;
- réduit le stress et améliore l'humeur – en fait, selon MIND (une organisation caritative pour la santé mentale), l'exercice serait le moyen le plus efficace de combattre la dépression;
- aide à mieux dormir;
- réduit le risque de diabète, d'hypertension artérielle, de crise cardiaque et même de cancer.

PLAN D'ACTION

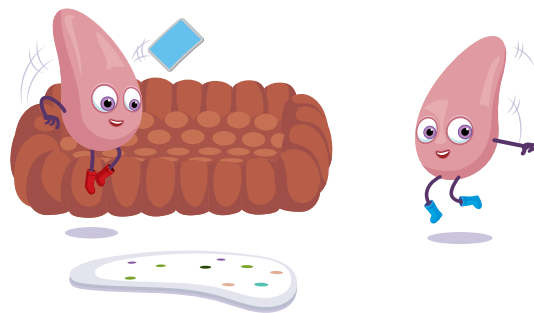
- Évaluez la quantité d'exercice que font réellement vos enfants. Regardez également votre propre niveau d'exercice et soyez honnête. Si vous ne bougez pas assez, prenez les choses en main et donnez l'exemple.
- Parlez aux enfants des bienfaits de l'exercice. Expliquez-leur pourquoi il est important d'en faire beaucoup et trouvez des moyens de bouger plus en famille – les enfants adorent faire des choses avec leurs parents.
- Préparez un plan qui sera amusant, réaliste et qui vous fera tous bouger davantage.
- Qu'attendez-vous pour agir? Allez, go!

TRUCS ET ASTUCES

- Plutôt que de les conduire, suggérez à vos enfants de marcher ou de prendre le bus (si c'est possible).
- Jouez en famille à des jeux d'intérieur, à la cachette, par exemple.
- Allez régulièrement au parc ou au terrain de jeux après l'école ou la fin de semaine.
- Jouez à la tague (jouer à chat) ou au frisbee.
- Allez à pied aux magasins du coin une fois par semaine.
- Allez à la piscine en famille. La plupart des piscines ont des plages horaires pour les familles.
- Lancez des défis amusants à vos enfants : à quelle vitesse peuvent-ils courir, à quelle hauteur peuvent-ils sauter, etc.
- Faites-les participer aux tâches ménagères; passer l'aspirateur est un excellent exercice!

Astuce n° 2

2 PRENDS DES PAUSES D'ÉCRAN!



Petit mot des Poumons : « Les enfants adorent rester plantés devant des écrans, mais nous, on déteste être tout coincés, sans rien à faire. On préfère donner notre maximum. »

Des tout-petits aux adolescents, la plupart des enfants passent plusieurs heures par jour devant un écran. Les études confirment que cette habitude est néfaste et de nombreux médecins recommandent de limiter le temps d'écran des enfants à deux heures par jour.

Au début, vos enfants risquent de se plaindre, même s'il ne fait aucun doute qu'un temps d'écran excessif n'a que des effets négatifs sur leur santé. Tout d'abord, le temps passé devant un écran est synonyme de sédentarité : lorsque les enfants regardent la télévision, l'ordinateur ou le téléphone, ils sont assis sans bouger. Or, pour avoir une bonne santé, il est essentiel de bouger, surtout pour les enfants. Les personnes physiquement actives risquent moins d'être frappées par une maladie cardiovasculaire, l'ostéoporose, le diabète ou le cancer.

Le saviez-vous? Les gens qui regardent le plus la télévision sont généralement ceux qui consomment le plus de boissons gazeuses et de malbouffe. Ce mauvais régime alimentaire perturbe le système digestif et rend plus difficile le travail des intestins, du pancréas, des reins et du foie. L'inactivité affecte aussi les os, le cœur et les poumons.

Combien de temps les jeunes passent-ils chaque jour devant un écran? Selon de récentes estimations, ils passent plus de temps branchés sur la télé, les jeux vidéo ou leur téléphone qu'à pratiquer toute autre activité, exception faite du sommeil. Bref, leur temps d'écran totalise environ huit heures par jour! La télévision n'est pas la seule à avoir un impact négatif : les études révèlent que plus les jeunes passent de temps sur les réseaux sociaux, plus ils risquent de souffrir d'anxiété et de dépression.

Maintenant que vous connaissez l'importance de prendre des pauses, il faut agir! C'est le temps de briser de vieilles habitudes.

PLAN D'ACTION

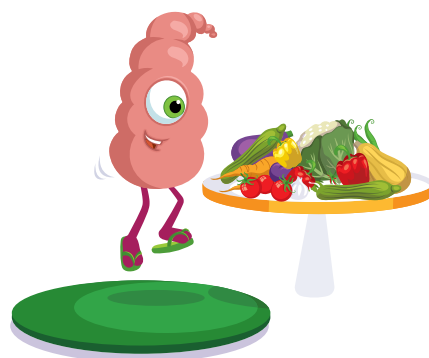
- Notez le temps que vos enfants passent réellement devant un écran. Si le total dépasse deux heures par jour, réfléchissez à ce qu'ils pourraient faire d'autre; ont-ils d'autres intérêts, passe-temps ou activités qui pourraient les occuper?
- Si vous envisagez un changement important, discutez-en d'abord avec vos enfants. Expliquez leur pourquoi il est important d'avoir un équilibre.
- Examinez attentivement vos propres habitudes. Donnez-vous le bon exemple, ou vos enfants font-ils exactement ce que vous faites?
- Trouvez-leur des solutions de rechange. Y a-t-il des livres, du matériel de bricolage, des blocs LEGO ou des jeux sans écran dans votre maison?
- Si vos enfants manquent de choses à faire, emmenez-les à la bibliothèque ou achetez-leur des jeux intéressants sans écran. Pas besoin de dépenser beaucoup : la bibliothèque est gratuite et les magasins d'occasion regorgent d'excellents jeux pour enfants.
- Passez régulièrement du temps en famille sans écran.

TRUCS ET ASTUCES

- Lorsque vos enfants regardent un programme à la télé, assurez-vous qu'il n'y a pas de publicités ou que celles présentées respectent les normes canadiennes.
- Fixez des limites. Dites à vos enfants pourquoi vous limitez le temps d'écran et prévenez-les quand ils ont atteint leur limite quotidienne.
- Utilisez le temps d'écran comme récompense; ils y auront droit une fois qu'ils auront fait leurs devoirs, joué dehors ou fait leur part des tâches ménagères.
- Éteignez la télé lorsque vous ne la regardez pas. Si vous la laissez allumée, ils auront plus tendance à la regarder.
- Organisez des journées sans télévision ni écran; cela aide les enfants à comprendre que la vie sans écran existe et qu'il y a plein d'autres choses à faire.
- Ne prenez pas vos repas devant la télé; mangez à table en famille.

Astuce n° 3

3 MANGE BIEN!



Petit mot de Pancréas : « Mon travail à moi, c'est de prendre l'énergie des aliments que tu manges et de la transformer en carburant pour t'aider à traverser même les journées les plus chargées. Plus la nourriture que tu manges est saine, plus je te donne de carburant! »

La malbouffe...

Oui, la plupart des enfants les adorent, mais les sucreries et la malbouffe ne sont pas bonnes pour eux. Vraiment pas. Lorsque vous donnez de la malbouffe à vos enfants, cela n'entraîne pas seulement une augmentation de leur taux de sucre à court terme, mais aussi des effets secondaires bien plus graves à long terme.

- Les calories provenant du sucre sont des calories vides; elles ne contiennent aucun élément nutritif, aucune vitamine ni aucun minéral. Pire encore, le sucre transformé modifie la façon dont le corps traite les aliments, l'encourageant à stocker les calories et vous faisant ressentir la faim plus tôt. Vous mangez donc plus et votre corps emmagasine les calories excédentaires sous forme de graisse.
- La malbouffe obstrue le système, ce qui rend le travail de l'intestin plus laborieux. Cela a un effet d'entraînement sur le foie et les reins.
- Le manque de nutriments de qualité peut affecter le cœur et même les os.
- Non seulement la malbouffe prive les enfants des nutriments essentiels pour grandir en bonne santé, mais elle affecte également leur développement intellectuel. Selon des études, les enfants qui mangeaient surtout des aliments transformés à l'âge de trois ans arrivaient à l'âge de huit ans avec un QI inférieur à celui des autres. En revanche, ceux qui avaient eu un régime alimentaire sain présentaient un QI plus élevé.

Le corps est vraiment une machine fascinante! Prenez soin de vos organes comme ils prennent soin de vous et remplacez la malbouffe par des aliments sains.

Le saviez-vous? En 300 ans, dans les pays développés, la consommation de sucre d'une personne moyenne est passée de 1,8 kg (4 lbs) par année à près de 90 (200 lbs)! Il n'est pas étonnant que le sucre soit la principale cause de l'épidémie d'obésité observée

dans tous les pays développés du monde. Il n'est pas étonnant non plus qu'au cours du dernier siècle, la prévalence du diabète soit passée de 3 cas sur 100 000 personnes à 8 000 cas sur 100 000, une augmentation de près de 3 000 %!

Petit mot de Foie : « Quand je reçois trop de sucre, je me sens surchargé et je perds le contrôle. Ça me donne le vertige et te donne l'impression d'avoir faim même si tu viens juste de manger. »

Alors, que doit-on manger pour avoir une alimentation saine?

Des fruits et des légumes frais en abondance, toutes sortes d'aliments à grains entiers et un peu de protéines maigres : voilà la meilleure recette pour nourrir votre corps, que vous soyez jeunes ou vieux.

Pourquoi remplir la moitié de son assiette de fruits et de légumes? Parce que ces aliments :

- sont une bonne source de potassium, de fibres et de vitamines C, A et B;
- sont faibles en gras;
- réduisent le risque de certains cancers;
- renforcent le système immunitaire et la capacité de notre corps à se guérir;
- contribuent à la santé de la peau et des yeux.

Message de Petit intestin : « Si tu ne consommes pas assez de fruits et de légumes, certains de tes organes – mes amis Cœur, Foie et Pancréas – ne recevront pas assez de nutriments pour donner le meilleur d'eux-mêmes. En plus, cela rendra mon travail de digestion beaucoup plus difficile. »

PLAN D'ACTION

- Apprenez à déchiffrer les étiquettes. Le sucre est partout : aussi bien dans le pain et les céréales du déjeuner que dans les pâtes du souper. Sucrose, glucose, fructose, dextrose, sirop... Ce sont autant de noms différents pour désigner une seule et même chose : le sucre. Les étiquettes classent les ingrédients par ordre de quantité. Si le sucre figure parmi les premiers de la liste, c'est qu'il est l'un des principaux ingrédients. Lorsque c'est le cas, choisissez un autre produit!
- Les boissons gazeuses, les boissons énergisantes et les boissons aux fruits sont la principale source de sucre ajouté dans l'alimentation des enfants. Habituez-les à boire de l'eau et faites comme eux.
- Réservez la consommation de sucreries et de malbouffe pour les occasions spéciales, pas plus d'une fois par semaine.
- S'il y a des plats préparés que vous aimez, apprenez à les cuisiner à partir de zéro. Ils auront un meilleur goût et seront beaucoup plus sains.
- Comme collations, remplacez les produits transformés par des fruits et des légumes frais et ayez toujours en réserve des aliments bons pour la santé.
- Veillez à ce que vos enfants mangent des fruits ou des légumes à chaque repas et voyez surtout à ce qu'ils commencent leur journée par un repas sain.

LA SOLUTION, COMME DANS TOUTE CHOSE, EST LA MODÉRATION. DONNER DE LA MALBOUFFE À VOS ENFANTS DE TEMPS À AUTRE N'EST PAS UN PROBLÈME. ÉVITEZ SIMPLEMENT DE LEUR EN DONNER RÉGULIÈREMENT.

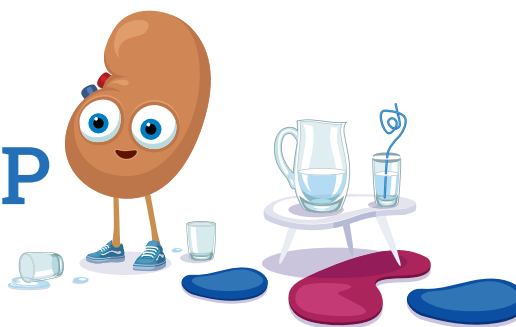


TRUCSETASTUCES

- Rendez les aliments appétissants; vos enfants aimeront peut-être plus le chou-fleur s'il est gratiné, ou les poivrons s'ils garnissent une pizza. Essayez également de cuisiner les légumes de différentes manières; les légumes rôtis ont souvent plus de goût que les légumes bouillis.
- Instaurez la règle d'« une bouchée »; avant de s'habituer à un aliment, les enfants doivent y être exposés huit à dix fois, alors encouragez-les régulièrement à prendre une bouchée d'un aliment qu'ils ne connaissent pas ou qu'ils n'ont pas aimé.
- Variez le menu. Faites-leur goûter des choses différentes. Il existe une multitude de fruits et de légumes aux couleurs attrayantes. Transformez en jeu la découverte de nouveaux aliments.
- Faites participer vos enfants à la préparation (ou même à la culture) de leurs propres aliments; ils seront alors beaucoup plus enclins à les manger.
- Méfiez-vous des produits faibles en gras; le gras y est généralement remplacé par du sucre.
- Méfiez-vous des produits sans sucre; souvent, le sucre y est simplement remplacé par des édulcorants synthétiques tout aussi nocifs, comme le sucralose (Splenda, Maltodextrin), l'aspartame (Equal, Nutrasweet), la saccharine (Sweet N' Low) et l'acésulfame K (Ace K, Sunette, Sweet One). Ces produits sont à éviter complètement.
- Pour la collation ou le dessert, proposez à vos enfants des fruits frais. S'ils n'en veulent pas, ils n'ont probablement pas vraiment faim. N'achetez pas de produits sucrés; ne pas en avoir est le meilleur moyen de ne pas en manger.
- Oubliez les céréales sucrées pour le déjeuner. La plupart des céréales commercialisées pour les enfants sont bourrées de sucre.
- Remplacez les yogourts aromatisés et sucrés par des yogourts nature rehaussés de fruits frais.
- N'interdisez aucun aliment; cela crée des conflits et de la confusion. Limitez plutôt certains aliments et expliquez pourquoi.

Astuce n° 4

4 BOIS BEAUCOUP D'EAU!



Petit mot de Rein : « J'adore l'eau! Un bon grand verre d'eau fraîche me fait toujours du bien et m'aide à me sentir en pleine forme! »

Le thé, le café, les jus de fruits, les sodas et les boissons gazeuses se disputent tous l'attention de notre soif, mais un seul choix les surpasse tous : l'eau. Pourquoi l'eau est-elle la meilleure option? Parce que c'est la seule dont le corps a vraiment besoin. On peut survivre des semaines sans nourriture, mais sans eau, on ne tiendrait pas plus de quelques jours.

Tout au long de la journée, le corps perd de l'eau par l'urine et la sueur. Il est vital qu'il reconstitue ce liquide perdu, mais la plupart des boissons ne l'aident pas vraiment à le faire. Le café et les boissons gazeuses sont généralement riches en caféine, ce qui peut avoir un effet déshydratant. De plus, les boissons sucrées, comme les boissons gazeuses et les jus de fruits, sont remplies de sucre, ce qui est mauvais pour la santé des enfants. Les boissons sucrées artificiellement suscitent en outre de sérieuses inquiétudes. Ces boissons de toutes sortes mettent les reins à rude épreuve et obligent les intestins et le foie à travailler beaucoup plus fort. La déshydratation peut même exercer une pression sur le cœur.

Le saviez-vous? Beaucoup d'enfants sont déshydratés. Les symptômes associés sont la soif, une peau sèche, une urine de couleur foncée et la fatigue. Lorsqu'un enfant est constamment en manque d'eau, il peut souffrir de déshydratation chronique, un déséquilibre qui se manifeste par divers symptômes : troubles digestifs (brûlures d'estomac ou constipation), confusion ou anxiété, infections des voies urinaires et taux de cholestérol élevé.

Petit mot de Rein : « Quand je ne reçois pas assez d'eau, je commence à me sentir mal, et cela peut devenir très déplaisant, autant pour toi que pour moi... »

PLAN D'ACTION

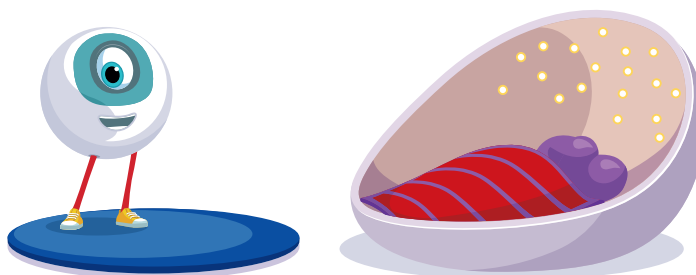
- Évaluez en toute honnêteté ce que vos enfants boivent chaque jour. Et vous? Donnez-vous l'exemple?
- Commencez toujours la journée par un bon verre d'eau.
- Buvez au moins un verre d'eau à chaque repas.
- N'achetez pas de gros formats de boissons gazeuses ou de boissons aux fruits.
- Limitez votre consommation de thé et de café.
- Faites de l'eau la boisson de prédilection de votre famille.

TRUCS ET ASTUCES

- Certains enfants ne sont pas habitués au goût de l'eau. Ajouter une petite tranche de citron ou un brin de menthe fraîche peut les aider à y prendre goût.
- Ajouter des glaçons aux formes amusantes pour rendre leur verre d'eau plus attrayant.
- Donnez-leur une paille écologique lorsqu'ils boivent de l'eau. Les enfants adorent boire avec une paille!
- Faites-leur choisir un gobelet ou un verre spécial, avec un personnage ou un motif qu'ils aiment, et réservez-le pour l'eau.
- Ayez une carafe d'eau à portée de main de vos enfants ou, s'ils sont trop jeunes pour se servir eux-mêmes, mettez toujours un verre à bec avec de l'eau à un endroit qu'ils peuvent atteindre.
- Utilisez un filtre à eau; il améliorera à la fois le goût et la qualité de votre eau.

Astuce n° 5

5 DODO!



Petit mot de notre ami Œil : « Vous savez ce que j'apprécie encore plus qu'une bonne nuit de sommeil? Une autre bonne nuit de sommeil! »

La nuit, c'est fait pour dormir, mais beaucoup de gens, y compris de nombreux enfants, ne dorment pas suffisamment. Pour les adultes, la recommandation est de sept à huit heures de sommeil par nuit, et pour les enfants, c'est encore plus : environ dix heures par nuit pour les jeunes de cinq à douze ans, et neuf heures pour les adolescents.

Les enfants qui ne dorment pas assez souffrent rapidement d'un manque de sommeil. En fait, il suffit d'une seule nuit de sommeil perturbée ou trop courte pour que des effets négatifs se fassent sentir. Parmi les effets à court terme, citons :

- augmentation de l'anxiété et du stress;
- somnolence;
- troubles de la mémoire;
- difficulté à se concentrer à l'école.

Les **effets à long terme** sont encore plus graves et mettent à rude épreuve le cœur, le foie, les intestins et le pancréas :

- système immunitaire affaibli;
- hypertension artérielle;
- risque accru de crise cardiaque, d'ulcère d'estomac, d'accident vasculaire cérébral, d'obésité et de diabète;
- dépression et autres troubles de l'humeur;
- accélération de la croissance des tumeurs;
- altération des récepteurs de la faim, ce qui entraîne une suralimentation;
- vieillissement prématuré dû à une interférence avec la production d'hormones de croissance.

PLAN D'ACTION

- Faites en sorte que la chambre de votre enfant soit aussi sombre que possible pendant la nuit. Même de petites quantités de lumière peuvent perturber l'horloge interne de l'organisme et troubler le sommeil.
- Mettez toujours les enfants au lit à la même heure. Le fait d'aller se coucher et de se réveiller toujours à la même heure aide les enfants à développer une habitude et à s'endormir plus facilement.
- Ne laissez pas vos enfants regarder la télévision, jouer à l'ordinateur ou sur le téléphone jusqu'à l'heure du coucher. Les écrans projettent une lumière directement dans les yeux, ce qui stimule le cerveau et perturbe le rythme naturel de sommeil et d'éveil, rendant l'endormissement plus difficile.
- Si vos enfants ont une télévision dans leur chambre, sortez-la, et ne les laissez pas apporter un ordinateur portable ou un téléphone dans leur chambre lorsqu'ils vont se coucher.
- À l'approche du coucher, évitez toute boisson contenant de la caféine, ce qui comprend les boissons gazeuses.
- Une douche ou un bain chaud juste avant d'aller dormir est un excellent moyen de favoriser le sommeil.
- Le Web regorge de solutions pour les enfants ayant des problèmes de sommeil (difficulté à s'endormir ou sommeil perturbé pendant la nuit), mais si le problème est chronique, consultez votre médecin pour vérifier qu'il n'y a pas de problèmes sous-jacents.

TRUCS ET ASTUCES

- Si vous avez plusieurs enfants, adaptez l'heure de coucher de chacun à son âge et à son horloge biologique.
- Fixez un rythme et respectez-le, même le week-end. Des habitudes de sommeil radicalement différentes pendant le week-end perturberont le sommeil la semaine suivante.
- Éteignez la télévision deux heures avant le coucher. Fixer un écran arrête la production de mélatonine, l'hormone du sommeil.
- Vérifiez la température. Les gens dorment mieux à une température d'environ 21 °C.
- Dissipez toute terreur nocturne.
- Assurez-vous que vos enfants font assez d'exercice. S'ils ne sont pas physiquement fatigués, il leur sera plus difficile de s'endormir.
- Faites de l'heure du coucher un moment privilégié. Passez un peu de temps avec eux pour leur lire une histoire, leur chanter une chanson ou, s'ils sont plus âgés, simplement discuter avec eux.

CEST CE QUI EST
À L'INTÉRIEUR QUI
COMPTE!

