

Le Petit Journal de la Santé



**Le sommeil
des petits et des grands**

**Quelques histoires
à écouter en famille**

**Quelques activités
de détente...**

Le saviez-vous ?

L'actu de la semaine

CoDES 05
Comité Départemental d'Education
pour la Santé des Hautes-Alpes
6 impasse de Bonne - 05000 GAP
Tél : 04 92 53 58 72
codes05@codes05.org
www.codes05.org



Applaudissements

Le Petit Journal de la Santé

Chers parents,

Cette période de confinement n'est pas facile ni pour les enfants, ni pour les parents, et cela vient souvent perturber la vie de famille.

Malgré tout, il est important de continuer de prendre soin de nous et de nos enfants, et pourquoi pas, de prendre de nouvelles habitudes de santé.

Ainsi, nous vous proposons quelques informations autour de la santé des petits et des grands, qui nous l'espérons pourront vous être utiles. Pour ce numéro, nous vous proposons quelques informations sur le sommeil.

Le sommeil des petits et des grands

Le sommeil est indispensable pour la santé, pour les petits comme pour les grands.

Pendant que nous dormons, le corps grandit, se répare, se ressource. Le cerveau intègre et range les nombreuses choses que nous découvrons et apprenons dans la journée.

Malgré tout, pendant le confinement, de nombreuses questions se posent concernant le sommeil des enfants : il ne veut plus faire la sieste, il se couche plus tard, il peine à s'endormir, ...

Pas d'affolement, la reprise progressive d'une vie normale aidera à tout faire rentrer dans l'ordre. En attendant, voici quelques rappels des bonnes habitudes à conserver pendant le confinement mais aussi après pour favoriser un bon sommeil :

- **Maintenir une température peu élevée** dans la chambre (19 - 20°C)
- **Sortir à la lumière** extérieure chaque jour (jardin, balcon...) lorsque cela est possible
- **Bouger** autant que possible
- **Eviter les écrans jusqu'à 3 ans** et pour les plus grand éviter les écrans 1h avant le coucher.
- **Eviter de laisser vos enfants voir ou écouter les infos** qui peuvent être une source d'angoisses et d'incompréhensions
- **Se coucher et se lever à des heures semblables** aux périodes de non confinement.
- **Conserver la sieste** des tout petits s'ils en ont l'habitude.
- **Garder vos rituels de coucher** habituels (histoire, câlins, comptines, ...)





Quelques histoires à écouter en famille

Sur le site www.enfant.com / Vidéos - Comptines et histoires

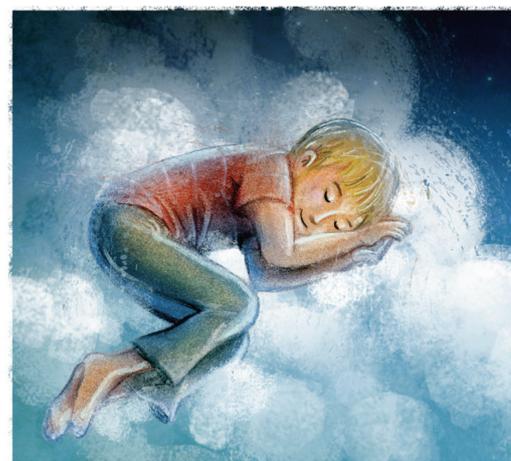
La petite pousse qui pousse
Petit chat noir a peur du soir

Mais aussi une chanson

Une chanson douce
Que me chantait ma maman
En suçant mon pouce
J'écoutais en m'endormant
Cette chanson douce
Je veux la chanter pour toi
Car ta peau est douce
Comme la mousse des bois
La petite biche est aux abois
Dans le bois se cache le loup hou
houhouhou
Mais le brave chevalier passa
Et prit la biche dans ses bras la lalala
La petite biche
Ce sera toi si tu veux
Le loup on s'en fiche
Contre lui nous serons deux
Une chanson douce
Pour tous les petits enfants
Une chanson douce
Que me chantait ma maman
Oh le joli conte que voilà
La biche en femme se changea la lalala
Et dans les bras du beau chevalier
Belle princesse elle est restée. A tout
jamais
La belle princesse
Avait des jolis cheveux
La même caresse
Se lit au fond de tes yeux
Une chanson douce
Que chantait ma maman
En suçant mon pouce
J'écoutais en m'endormant (bis)

Henri Salvador

Vous retrouverez cette chanson sur le site Youtube



Mais aussi

- des histoires,
- des berceuses,
- des massages,
- des mots doux,
- une petite veilleuse allumée...

Bref chaque enfant peut trouver son rituel qui lui permet de se détendre et de se laisser aller au sommeil.

Pour en savoir plus

Vous trouverez de nombreuses ressources sur le site du **Réseau Morphée**

www.sommeilenfant.reseau-morphee.fr

Rubrique Ressources / Ressource spéciale confinement covid19

Brochures

Comment aider votre enfant à mieux dormir en situation de confinement ?

Dormir, c'est vivre aussi...

Vidéos

*A quoi ça sert de dormir ?
Un sommeil de marmotte*



Quelques activités de détente

L'arbre dans le vent

La posture de l'arbre aide à se calmer, quand on est agité ou excité !

- 1 Tu es debout comme un arbre bien planté, impossible à déraciner. Tu as le haut du corps bien relâché, tes bras pendent, tout légers.
- 2 Le vent se met à souffler... Tes branches balancent d'un côté, elles balancent de l'autre côté.
- 3 Le vent souffle de plus en plus fort, c'est la tempête ! Tes branches se mettent à s'agiter, à se soulever, mais ton tronc, lui, reste bien planté.
- 4 Le vent commence à se calmer... Tout s'arrête. Tes branches ne bougent plus du tout, un petit instant... Puis le vent recommence à souffler. Tu recommences tout 3 fois.

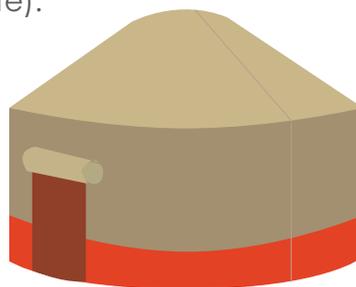


Le saviez-vous ?

La baleine dort sous l'eau mais comme elle a besoin de remonter souvent à la surface de l'eau pour récupérer de l'air, elle ne dort jamais très longtemps. Elle peut dormir horizontalement ou la tête en bas !



En Mongolie par exemple, comme il n'y a ni murs, ni cloisons, toute la famille dort dans la même pièce (la yourte).



Le crocodile est capable de dormir en gardant un œil ouvert.



La Tortue

La posture de la tortue dissipe l'excitation, donne une sensation de sécurité et aide à prendre conscience du fait qu'on responsable de son corps.

- 1 Tu t'assois en tailleur et tu mets en douceur tes deux pieds l'un contre l'autre
- 2 Tu installes tes bras, tous les deux devant toi, et tu les fais passer sous tes mollets.
- 3 Tu tournes tes paumes de mains vers le haut, tu rentres ta tête et ton dos. Tu descends ton menton vers ta poitrine... Te voici devenu tortue !
- 4 Tu es chez toi, tu ne bouges plus, tu restes ainsi bien à l'abri dans ta carapace-maison



Retrouver l'ensemble des postures de yoga en images sur le site www.pommedapi.com

Rubrique pour les parents / Le cahier parent

Et si on se mettait ensemble au yoga ?



Semaine Européenne de la Vaccination

Même en période de crise sanitaire et de confinement, les vaccinations obligatoires jusqu'à 18 mois doivent être maintenues (Source Haute autorité de Santé).

Pour toutes questions, prenez conseil auprès de votre médecin ou de la PMI (toujours mobilisée pendant le confinement).



Ceux qu'on voudrait applaudir ce soir

Ce soir, comme tous les soirs, on va se mettre à notre fenêtre.
Et cette fois, on ne va pas applaudir que les soignants.
Cette fois, on va aussi applaudir ceux qui assurent en coulisses.
Ceux qui jonglent entre télétravail et vie de famille.
Ceux qui inventent un nouveau jeu par minute.
Ceux qui subliment les coquillettes-jambon comme jamais.
Ce soir, les parents, c'est vous qu'on applaudit.

Vous méritez vos Médailles de Super Parents, à découper, colorier, décorer (Source My Little Kids). Pour nous, et surtout pour vos enfants, vous êtes :

