



Les ingrédients du sommeil (ou pas)

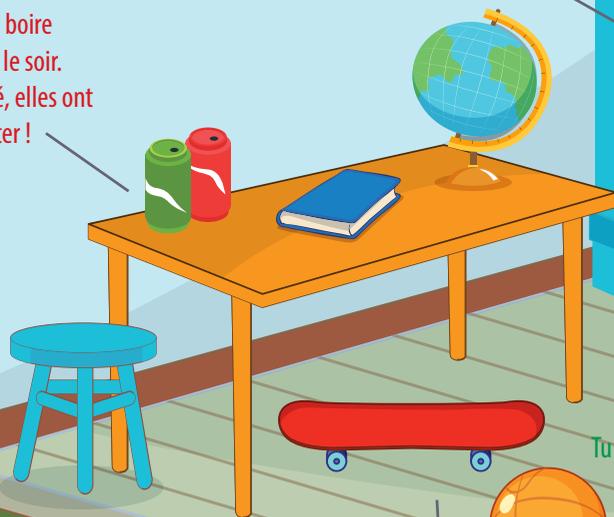
Bienvenue dans l'univers d'Arthur et Capucine, 8 et 12 ans. Leur chambre ressemble à celle de pas mal d'enfants de leur âge. Comme ils ne dorment pas très bien, leurs parents ont fait venir un expert du sommeil qui a signalé les bons et les mauvais points.

Aïe aïe aïe, la tablette, le téléphone et l'ordinateur doivent être rangés dans un placard fermé. Leurs voyants risquent de perturber ton sommeil. Pire : tu pourrais être tenté de les allumer pour lire tes messages ou jouer. Même quelques instants, ce serait une mauvaise idée : les écrans sont hyper stimulants.



Quand on partage sa chambre avec son frère ou sa sœur, il suffit parfois de petites astuces pour parvenir à s'isoler. C'est essentiel, surtout si il/elle se couche après toi.

Il est déconseillé de boire des boissons sucrées le soir. Comme le thé ou le café, elles ont le pouvoir d'exciter !



Même si tu deviens grand, il a le don de t'apaiser. Tu aurais tort de t'en priver !

La nuit, les petites bêtes qui chatouillent et font éternuer ne devraient pas te perturber. Pour les éviter, sors tous les textiles où elles pourraient se glisser.

Attention aux jouets sur lesquels tu pourrais tomber si jamais tu devais te lever dans la nuit.

Pour avoir envie d'aller se coucher, rien de tel qu'une chambre bien décorée dans laquelle tu prendras plaisir à aller te coucher.



Pas question de faire ses devoirs ou de prendre son petit déjeuner dans son lit. Le cerveau doit associer cet endroit au sommeil et à rien d'autre !



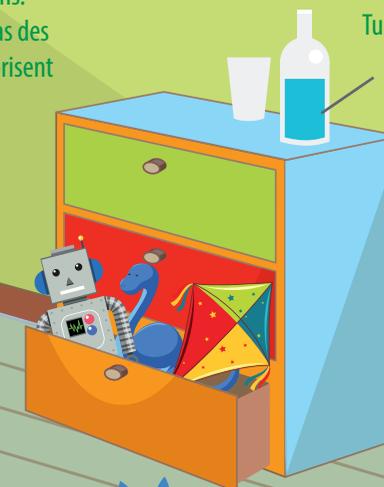
Lire un livre avant de dormir, c'est une super idée, notamment pour se tenir loin des écrans. A condition que ce ne soit pas des histoires qui font peur et favorisent les cauchemars.

Si ton frère dort avec une veilleuse parce qu'il a peur du noir, le masque peut-être une bonne idée. Idem pour les bouchons d'oreilles qui t'éviteront d'être réveillé s'il se lève la nuit.

Pour bien dormir, tu as besoin d'air frais. Aérer quelques minutes chaque jour permet notamment de se débarrasser des polluants émis par les objets que nous utilisons.



Si tu penses avoir soif dans la nuit, mieux vaut avoir de l'eau à portée de main. Tu éviteras de te lever et tu pourras remonter plus vite dans le petit train du sommeil.



Trop chaud ! Pour bien dormir, la température dans la chambre doit être comprise entre 18 et 20 degrés.

On adore les animaux mais ils doivent dormir ailleurs. Le chat risque de te réveiller s'il a envie de jouer ou s'il se met à ronronner.



POUR ETRE EN CONTACT AVEC LA LIGUE

ILLUSTRATION : PIERRE BOUTHEREL