

Écrans, repas, sommeil : les conseils d'un expert pour remettre vos enfants dans le rythme avant la rentrée

Pendant les vacances, les enfants ont pris des habitudes différentes de la période scolaire. Ils se sont couchés plus tard, ont regardé la télévision jusqu'à pas d'heure. Voici 4 conseils d'un chronobiologiste pour qu'ils reprennent le rythme de l'école.

Jeudi 1er septembre, vos enfants retournent à l'école mais les bonnes habitudes se reprennent dès maintenant. Ils se sont sûrement couchés à 23 heures au lieu de 21 heures, ont peut-être regardé la télévision jusqu'à pas d'heure mais pour reprendre le chemin de l'école, il faut remettre un peu d'ordre dans tout ça. Pour vous aider, le chronobiologiste et professeur à l'Université de Caen, Damien Davennes, vous livre ses conseils pour aider votre progéniture à reprendre le pli.

1. Réadapter les heures de coucher et de réveil

Quelques jours avant la reprise de l'école, cinq jours par exemple, il faut que l'enfant se réveille ou soit réveillé par ses parents à l'heure à laquelle il partira à l'école le jour J. *"C'est important car comme ça, son horloge biologique ne sera pas perturbée lorsque le réveil sonnera le jour de la rentrée. Les réveils réguliers sont la clé d'un bon rythme. Il faut impérativement les coupler avec des heures de coucher raisonnables"*, explique le professeur Davennes. Le sommeil est un besoin physiologique pour l'enfant, il est donc essentiel d'adapter. *"Pour un écolier en primaire par exemple, le coucher doit se faire vers 21 heures et le réveil vers 7 heures"*, cela équivaut à une nuit de 10 heures, nécessaire pour un enfant de cet âge.

2. Bannir les écrans

Autre bras de fer à engager avec votre enfant : lui faire comprendre que les écrans ne sont pas compatibles avec une bonne nuit de sommeil. *"Pendant les vacances, il a peut-être eu plus d'accès à la télévision, à la tablette ou au smartphone. Pour le recadrer, notamment sur le sommeil, il faut bannir les écrans"*, avance Damien Davennes. Il préconise de mettre le portable ou la tablette par exemple dans une boîte, par exemple. Il propose, à la place, un moment de lecture et des activités qui n'excitent pas l'enfant.

3. Des activités physiques

Il a beau se dépenser avec ses amis dans la cour de récréation, rien ne remplace une activité sportive. La reprise d'activités physiques ou extérieures s'avère bénéfique pour l'enfant : *"Il va pouvoir se dépenser et extérioriser son anxiété, ses émotions à l'approche de la rentrée. Le sport va fatiguer l'enfant, ainsi il dormira beaucoup mieux. Il faut cela dit éviter de le faire trop bouger avant le coucher"*, précise le chronobiologiste.

4. Des repas à heures régulières

Le rituel à réinstaurer passe par là également. L'enfant doit avoir un petit déjeuner copieux et régulier, avec des heures précises, le matin, le midi et le soir. *"Il faut les faire manger aux mêmes horaires que lorsqu'ils iront à l'école. Ce qu'il faut savoir c'est que pour qu'un enfant mange bien le matin, il faut qu'il ait bien dormi. Les deux sont directement liés. Un enfant qui aura mal dormi n'aura pas faim au réveil"*, conclut Damien Davennes.