

Préparer son enfant à passer à l'heure d'été

La sortie de l'hiver est une période particulière. Le jour devient plus long que la nuit et la lumière plus intense. Il se trouve que ce week-end, nous passons à l'heure estivale. Le jour va se lever et se coucher plus tard.

Heure d'été : mode d'emploi

Dans la nuit de samedi à dimanche
A 2h, il sera 3h



Vous perdez
**une heure
de sommeil**
dimanche matin



mais gagnez
**une heure
de soleil**
dimanche soir

Après environ 6 mois de vie, notre rythme circadien, celui qui régule nos fonctions biologiques, s'établit. Et ce changement de rythme peut perturber le sommeil du tout jeune enfant. Alors cette transition vers le printemps s'anticipe afin de passer en douceur.

Quelques jours précédant ce passage, reculez au possible de 15mn les moments importants de la journée : repas, bain, sieste, coucher de la nuit. Par exemple si vous prenez habituellement le dîner à 19h, décaler de 15mn sur 4 jours, soit le 1^{er} soir à 18h45, le 2nd à 18h30, ainsi de suite.

Pour les parents, mettre davantage de lumière le matin et tenter de dormir plus tôt le soir peut être une astuce à transiter avec sérénité !