

Enfants et sommeil vive les heures régulières

Écrit par Dominique Forget

Vendredi, 10 Janvier 2014 15:01 -



Photo : Ysal / iStockphoto

Les parents qui ne couchent pas leurs enfants d'âge préscolaire à des heures régulières pourraient en payer le prix.

Selon une étude britannique, leurs petits courraient plus de risques de souffrir d'hyperactivité ou de troubles du comportement lorsqu'ils atteignent l'âge de sept ans.

Pour tirer cette conclusion, les chercheurs du University College de Londres ont réuni des données prélevées auprès de 10 000 enfants, à l'âge de trois ans et de nouveau à cinq et sept ans.

Les parents ne sont pas nécessairement à blâmer, ont fait valoir quelques scientifiques qui ont commenté l'étude, publiée dans la revue *Pediatrics*. Certains enfants ont plus de mal à

Enfants et sommeil vive les heures régulières

Écrit par Dominique Forget

Vendredi, 10 Janvier 2014 15:01 -

s'autoréguler et donc à se mettre au lit l'heure venue.

« Les parents devraient alors déployer des efforts accrus pour fixer des balises », croit l'épidémiologiste Yvonne Kelly, qui a mené l'étude. « Mais bien sûr, il y a des éléments qu'on ne maîtrise pas. Il ne faut pas en faire une obsession. »

Cet article [Enfants et sommeil : vive les heures régulières !](#) est apparu en premier sur [L'actualité](#)

Consultez la source sur Lactualite.com: [Enfants et sommeil vive les heures régulières](#)