



6-12 ans

DE LA MÉLATONINE POUR L'AIDER À DORMIR?

Des parents s'en procurent en vente libre pour leurs enfants. Mais est-ce sécuritaire?

La Société canadienne de pédiatrie invite à la prudence, car aucune étude n'a validé son innocuité et l'efficacité de son utilisation prolongée. À court terme, son usage peut améliorer le sommeil sans causer d'effets secondaires notables, mais devrait être envisagé seulement après l'établissement d'une bonne hygiène du sommeil: heure de coucher stable, chambre sombre, endormissement dans la chambre, pas d'écran avant le coucher... C'est ce que prône également Roger Godbout, responsable de la Clinique du sommeil de l'Hôpital Rivière-des-Prairies. «Dans bien des cas, on règle ainsi le problème à la source. Si on passe à la mélatonine sans corriger la routine du sommeil, le problème resurgira dès qu'on en cessera l'utilisation.» Il conseille aussi de faire voir notre enfant par un médecin pour éliminer toute cause médicale: apnée, anxiété, allergies, reflux gastrique, etc.

Chez les 12 ans et moins, une dose quotidienne de 1 à 3 mg suffit (à libération immédiate pour les problèmes d'endormissement, à libération prolongée pour ceux du maintien du sommeil). On l'administre 30 minutes avant le coucher, toujours à la même heure, même les week-ends. «L'objectif est d'entraîner le cerveau à donner le signal du sommeil vers une heure donnée», explique Roger Godbout. Surtout, on évite de dire qu'il s'agit d'une pilule pour le dodo, sous peine de générer une dépendance psychologique. Et on cesse de l'utiliser après quelques semaines.

DURES, LES RÉALITÉS DE LA VIE

13+ ans

Selon un sondage mené récemment par la Banque Royale auprès de 2 400 jeunes Canadiens, à la fin de l'adolescence, nos jeunes seraient frappés par une «crise de la vingtaine» qui leur ferait voir la vie en gris. Ainsi, si, entre 14 et 17 ans, 82 % des jeunes se disent heureux, ce pourcentage chute à 66 % chez les 18 à 21 ans, chez qui, pendant cette période, le stress et les inquiétudes bondissent de plus de 30 %. Leurs principales préoccupations? Dans l'ordre: l'argent, les actualités mondiales, l'emploi, le choix de carrière... et les parents.

LE POURQUOI DES POURQUOI

0-5 ans

Pourquoi le ciel est bleu? Pourquoi les chats ont des poils? Pourquoi on dort? Pourquoi? Pourquoi? Du matin au soir, notre enfant nous interroge sur tout et n'importe quoi. Cette période, qui survient entre 3 et 4 ans, fait partie du développement normal et coïncide avec une plus grande maîtrise du langage. «Sa curiosité intellectuelle



s'installe, et il veut comprendre son environnement», explique la psychologue Suzanne Vallières, auteure des *Psy-trucs pour les enfants de 3 à 6 ans* (Les Éditions de l'Homme).

On donne des réponses courtes et adaptées à son âge. «On se limite à sa question, sans se lancer dans des explications détaillées, conseille-t-elle. S'il veut aller plus loin, il posera d'autres questions.» Pour les sujets délicats, comme la sexualité ou la mort, une bonne tactique consiste à l'interroger à notre tour: «Qu'en penses-tu, toi?» Cela permet de voir où il en est et d'adapter notre réponse. Si on ignore la réponse, on l'admet et on lui propose de chercher ensemble sur Internet ou dans un livre, en soulignant que même les parents peuvent apprendre de nouvelles choses.

On en a marre des pourquoi qui n'en finissent plus? Le mieux: faire diversion en lui proposant un jeu ou une activité. Cela dit, on évite de toujours décourager notre enfant dans ses questionnements en feignant de ne pas l'entendre ou en lui disant qu'il nous fatigue. «La curiosité est importante pour ses apprentissages futurs, souligne Suzanne Vallières. Il ne faut pas l'éteindre.»



Pour lire plus d'articles sur la vie de famille, visitez coupdepouce.com/mamans.