

MILAN

Tout savoir sur le sommeil de 0 à 6 ans

# AU DODO, MIKALOU!



# PAS DE DODO SANS DOUDOU !



Comme Mikalou a beaucoup joué, il se sent fatigué.  
Il bâille un peu et se frotte les yeux. Papa Loup sourit:  
«Après une journée si bien remplie, il est grand temps d'aller au lit!»  
Mikalou veut bien aller au dodo... Et même au galop!  
Surtout si papa le porte sur son dos. Mais pas de dodo sans doudou...  
Et justement, où est donc passé son mouton préféré?

«Allons voir s'il se lave les dents!» dit maman. Dans la salle de bain, Mikalou cherche dans tous les coins. Mais son doudou se cache bien!

Alors Mikalou en profite pour faire sa toilette.

D'abord, il se lave les dents avec son dentifrice au bon goût de fraise et il joue à se faire des grimaces dans la glace!

Puis il se frotte le museau avec un savon rigolo...





Papa Loup réfléchit: «Doudou fait sans doute pipi!»  
«Bonne idée», pense Mikalou, soudain pressé,  
en filant vers les toilettes. Hop, il s'assoit aussitôt sur le pot.  
«Autant en profiter moi aussi!» pense-t-il en regardant autour de lui.  
Hélas, son petit mouton n'a pas du tout l'air d'être ici...

«À cette heure-là, dit maman, il met son pyjama!»  
Mais dans la chambre à coucher, pas de doudou parmi les jouets.  
«Ce doudou est un coquin», se dit Mikalou en bâillant.  
Ce n'est plus le moment d'une partie de cache-cache!  
C'est l'heure du dodo...» Avec l'aide de papa,  
Mikalou enfle son pyjama et s'assoit sur son lit...  
Ça alors! Quel est ce bout de nez qui dépasse de l'oreiller?



Doudou!

Eh oui, c'est Doudou, déjà au lit, qui attend son ami.

Ravi, Mikalou se couche près de lui.

Ce soir, c'est au tour de Papa Loup de raconter l'histoire.

Mikalou choisit celle des trois petits moutons.

Quel plaisir d'écouter papa bien au chaud  
sous les draps! Et quand il y a le mot *FIN*,  
vient le moment des bisous et des câlins...





«Dodo maintenant!» dit maman en allumant la veilleuse.

«Je n'arrive pas à dormir...», se plaint Mikalou.

Maman se met à rire:

«Attends un peu, le sommeil ne va pas tarder à venir...»

Maman Loup ne croit pas si bien dire!

Elle n'est pas encore arrivée au bout du couloir que...

devinez qui dort comme un loir?

**FIN**

# Questions/Réponses

**À quoi sert de dormir?**

Toute la journée ton corps grandit, tu apprends plein de choses, et tu t'actives... Dormir, c'est permettre à ton cerveau et à ton corps de se reposer, et de reprendre des forces.

**Il faut aussi**

**dormir dans la journée?**

Oui, la sieste est très utile. Surtout quand on est petit, car on a encore plus besoin de sommeil.

**La sieste doit-elle durer longtemps?**

Non, juste ce qui est nécessaire. Même une courte sieste peut suffire à recharger les batteries!

**Quand on me dit d'aller au dodo... ça me semble toujours trop tôt!**

Pourtant, il est important de se coucher à la même heure chaque soir, car ton corps a besoin d'un rythme régulier pour bien dormir.

**Comment sait-on qu'il est temps d'aller au lit?**

Si tu te frottes les yeux, que tu bâilles ou que tu pleurniches un peu... ton corps veut dormir et il te le fait savoir!



### Comment bien dormir?

En te préparant au sommeil!  
Prends un petit bain, lave-toi les dents  
et n'oublie pas de faire pipi.  
Puis demande à ton papa ou à ta maman  
de te raconter une belle histoire  
ou de te chanter une berceuse  
(sauf s'ils chantent faux!)  
et de te faire un gros câlin.

### Je n'aime pas dormir tout seul!

Tu n'es pas tout seul.  
Tu as ton doudou avec toi...  
Et puis tes parents  
ne sont jamais très loin.

### J'ai peur du noir!

Demande à tes parents de laisser  
une petite veilleuse, ou bien  
la lumière du couloir.

### Pourquoi on fait parfois des cauchemars?

Dans la journée, ton cerveau travaille  
tellement que, la nuit, il est en ébullition!  
Ce qui provoque parfois des cauchemars.  
Mais ton papa et ta maman  
sont là pour te rassurer.

### Pour les parents

Il est recommandé de coucher son  
bébé sur le dos, dans une turbulette.  
Les boissons ou la nourriture sont  
à exclure: le repas du soir doit être pris  
suffisamment tôt et sans excès.  
Pas de sirop non plus (sauf avis  
médical). La chambre doit être  
chauffée entre 18 °C et 19 °C.  
Avant le coucher, pas de jeux excitants  
ou de punitions. L'ambiance doit être  
paisible. Les pipis au lit à répétition,  
les insomnies ou les cauchemars  
récurrents doivent être signalés  
à votre médecin traitant.

# Étapes et repères

## À MA NAISSANCE...



**Jour:** une sieste le matin, et deux dans l'après-midi.

**Nuit:** 18 à 20 heures de sommeil.

## DE 1 À 3 MOIS



**Jour:** une sieste le matin, et deux dans l'après-midi.

**Nuit:** 18 à 19 heures de sommeil.

## DE 4 À 5 MOIS



**Jour:** une sieste le matin, et deux dans l'après-midi.

**Nuit:** 16 à 17 heures de sommeil.

## DE 6 À 8 MOIS



**Jour:** une sieste le matin, et une dans l'après-midi.

**Nuit:** 15 à 16 heures de sommeil.

## DE 9 À 12 MOIS

**Jour:** une sieste le matin, et une dans l'après-midi.

**Nuit:** 14 à 15 heures de sommeil.



## DE 1 À 3 ANS



**Jour:** une sieste le matin, et une dans l'après-midi.

**Nuit:** 10 à 12 heures de sommeil.



## 3 ANS ET PLUS



**Jour:** une sieste si besoin.

**Nuit:** 10 heures de sommeil environ.

## À L'ADOLESCENCE



**Nuit:** 9 heures de sommeil environ.

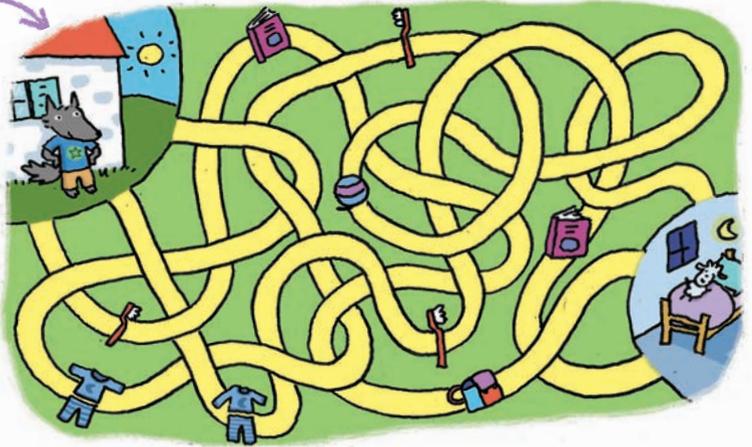
### COMPTE LES MOUTONS!

Retrouve les 10 moutons cachés dans la chambre de Mikalou.



## JEU DU LABYRINTHE

Pas question d'aller  
au dodo sans doudou !  
Aide Mikalou  
à retrouver son petit  
mouton pour pouvoir  
enfin aller se coucher...

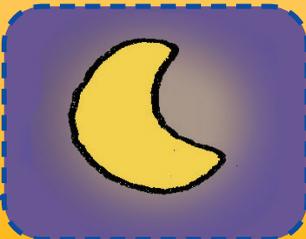
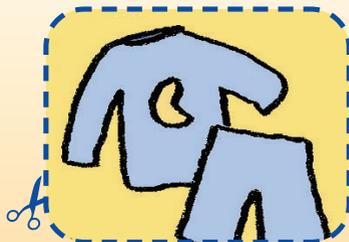


## COLORIAGE

Colorie ce dessin de Mikalou  
qui fait dodo avec son doudou  
et qui, dans ses rêves,  
compte les moutons...



Avant de faire un gros dodo, je pense à...



L'histoire du soir...



... prépare à dormir  
comme un loir!



Réalisé par les Éditions Déléguées Jeunesse de Bayard et Milan Presse, pour la Mutualité Française Occitanie.  
Directrice générale adjointe de BMD : Fabienne Marquet (fabienne.marquet@bayardmedia.fr) - Coordination : Adélaïde Jeanson (adelaide.jeanson@bayardmedia.fr) - Textes : Emmanuelle Cabrol - Illustrations : France Sengel.  
Maquette : Corinne Deniel - Secrétariat de rédaction : Isabelle Gilloots - Imprimé par Factory, Juin 2022.

Toute la collection Mikalou est téléchargeable sur le site [occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)