

-10%
Sur les
formules



Allons-y

DESTINATION SOMMEIL PARFAIT :

LE MANUEL INDISPENSABLE POUR DES NUITS
DOUCES OÙ QUE VOUS ALLIEZ AVEC VOTRE BÉBÉ !





TABLE DES MATIÈRES

1. PRÉPAREZ LE VOYAGE
2. PRÉSERVEZ LES ROUTINES
3. GÉREZ SES RÉACTIONS DANS LE
NOUVEL ENVIRONNEMENT
4. L'ESPACE DE SOMMEIL
5. DÉFIEZ LE DÉCALAGE HORAIRE
6. L'INDISPENSABLE CHECK LIST
7. 10 ACTIVITÉS DURANT LE TRAJET

*DÉCOUVREZ LES SECRETS POUR
QUE VOTRE ENFANT DORME
SEREINEMENT PENDANT LES
VOYAGES EN FAMILLE !*





BIENVENUE, JE SUIS EMILIE

Dans ce guide, vous trouverez des conseils pratiques et des solutions éprouvées pour garantir un sommeil paisible à votre tout-petit pendant vos vacances en famille.

Préparez-vous à découvrir comment maintenir les bonnes habitudes de sommeil, gérer les réactions dans un nouvel environnement et créer un espace de sommeil apaisant où que vous soyez. Profitez de vos vacances en toute sérénité, sans compromettre le sommeil de votre enfant. Prêts à vivre des moments inoubliables ? Alors, plongeons ensemble dans ce guide vers des nuits paisibles et des souvenirs mémorables !

ALLONS-Y !



Emilie

A photograph of two young children sitting on a beach. They are both wearing wide-brimmed straw hats and white clothing. The child on the left is wearing a blue cardigan over a white shirt and has their arms outstretched. The child on the right is wearing a white tank top and light-colored pants. Both children are smiling and laughing. The background shows a sandy beach and the ocean under a clear sky. The text is overlaid on the lower half of the image.

"ENSEMBLE,
CONSTRUISONS DES
VOYAGES REMPLIS
DE DOUCEUR ET DE
SÉRÉNITÉ."

01

PRÉPARER LE VOYAGE

Le secret d'un sommeil sans souci : une préparation minutieuse pour le voyage !

ALLONS-Y !



PRÉPARATION

Maintenir un sommeil de qualité en voyage est tout à fait possible ! Voici quelques conseils pour y parvenir.

Préparez par écrit les besoins et les rituels de sommeil de votre enfant :

- Notez les habitudes de sommeil de votre enfant, les rituels qui l'aident à se calmer et à s'endormir, comme une histoire ou une berceuse.
- Ces informations seront utiles pour recréer un environnement familier et apaisant pendant les vacances.

Emportez les éléments essentiels pour le sommeil de votre enfant :

- Le lit parapluie est un équipement pratique pour créer un espace de sommeil confortable et familier.
- Apportez les draps de lit habituels pour donner à votre enfant une sensation de familiarité.
- Assurez-vous d'avoir de quoi rendre la chambre sombre, comme des rideaux occultants ou des caches pour les fenêtres.
- N'oubliez pas la gigoteuse ou la couverture préférée de votre enfant pour l'aider à se sentir rassuré et en sécurité.





Familiarisez votre enfant avec le lit parapluie :

- Si votre enfant n'est pas habitué à dormir dans un lit parapluie, proposez-lui d'y faire quelques nuits ou siestes avant le départ.
- Vous pouvez même changer de chambre chez vous pour qu'il s'habitue à dormir ailleurs dans un environnement similaire.

Évitez de surcharger votre emploi du temps :

- Lors de la planification de vos activités, gardez à l'esprit les besoins de sommeil de votre enfant.
- Évitez de programmer trop d'activités destinées aux adultes, surtout si votre enfant n'est pas encore passé à une sieste unique.
- Prévoyez des moments de repos et de calme pour permettre à votre enfant de se reposer et de recharger ses batteries.

Expliquez le changement à votre enfant et rassurez-le :

- Avant le départ, parlez à votre enfant du voyage et des changements à venir.
- Expliquez-lui que c'est un moment spécial où vous allez découvrir de nouveaux endroits, mais que vous serez toujours là pour l'accompagner et veiller sur lui.
- Rassurez votre enfant en lui rappelant qu'il est en sécurité, que tout va bien se passer et qu'il réussira à dormir même dans un nouvel environnement.

Idéalement prévoyez une pièce adaptée sur place pour le sommeil de votre enfant :

- Lors de la réservation de votre hébergement, demandez s'il est possible d'avoir une chambre séparée pour votre enfant ou un espace dédié où il pourra dormir en toute tranquillité.



02

PRÉSERVEZ LES ROUTINES

Vacances riment avec repos :
maintenez les bonnes
habitudes de sommeil de votre
bébé !

ALLONS-Y !



CONSERVER LES BONNES HABITUDES



RESPECTEZ AUTANT QUE POSSIBLE LES BESOINS DE SOMMEIL DE VOTRE ENFANT :

- Gardez à l'esprit les heures de sommeil recommandées pour l'âge de votre enfant et essayez de les respecter.
- Si votre enfant a besoin de siestes régulières, assurez-vous de lui fournir un environnement propice à la sieste, que ce soit dans le lit parapluie ou dans une poussette adaptée.

MAINTENEZ LES CONDITIONS ADÉQUATES POUR LE SOMMEIL :



- Assurez-vous que la chambre où dort votre enfant est calme, sombre et à une température agréable.
- Utilisez des rideaux occultants ou des caches pour bloquer la lumière extérieure.
- Si votre enfant a l'habitude d'un bruit de fond, comme un ventilateur ou une musique douce, pensez à l'apporter pour recréer un environnement familial.

ACCEPTEZ DES SIESTES OCCASIONNELLES DANS LA VOITURE/ POUSSETTE OU DES COUCHERS UN PEU PLUS TARDIFS :



- Il est normal que les horaires de sommeil soient légèrement modifiés pendant les vacances.
- Faites votre possible pour qu'il dorme que ce soit en voiture, poussette ou portage l'essentiel est qu'il dorme !
- Si les horaires de coucher sont légèrement décalés, veillez à ce que votre enfant reste dans un environnement calme et propice à l'endormissement. Évitez la surstimulation.



03

GÉRER LES RÉACTIONS DANS LE NOUVEL ENVIRONNEMENT

Il est courant que les enfants réagissent différemment dans un nouvel environnement. Voici comment vous pouvez gérer les réactions de votre enfant :

ALLONS-Y !



EXPLIQUEZ

Rassurez votre enfant en maintenant les mêmes règles qu'à la maison :

- Expliquez à votre enfant que, malgré le nouvel endroit, les règles et les rituels de sommeil restent les mêmes.
- Montrez-lui que vous agissez de la même manière qu'à la maison, en suivant les mêmes routines de coucher.



RASSUREZ

Faites des visites régulières pour le rassurer pendant la période d'endormissement :

- Si votre enfant pleure ou s'inquiète au moment du coucher, faites des visites régulières pour le rassurer.
- Rassurez-le en lui parlant doucement, en lui caressant le dos ou en lui chantant une berceuse, puis quittez la pièce en lui assurant que vous êtes à proximité.

PLEURS

Si votre enfant pleure au coucher ou se réveille la nuit, réagissez avec assurance :

- Si votre enfant pleure ou se réveille la nuit, prenez quelques instants pour le rassurer et recouchez-le avec confiance.
- Restez calme et rassurant en lui disant que tout va bien et qu'il est en sécurité.
- Si vous pensez que rester à ses côtés est la meilleure solution, faites-le, mais gardez à l'esprit qu'il pourrait tester de nouvelles habitudes une fois de retour à la maison.



COHÉRENCE

Maintenez la cohérence et les habitudes :

- Qu'il s'agisse d'une sieste ou d'un coucher du soir, assurez-vous que la seule issue soit le sommeil, et non un lever sans période de sommeil.
- Cela garantira également des couchers sereins pour le reste des vacances.
- Conservez autant que possible les habitudes et les horaires de sommeil habituels de votre enfant, ce qui lui procurera un sentiment de sécurité et de stabilité.

04

L'ESPACE DE SOMMEIL DE VOTRE ENFANT

L'environnement de sommeil de votre enfant joue un rôle essentiel dans sa capacité à bien dormir. Un nid douillet loin de la maison : créez l'environnement de sommeil parfait pour votre bébé en vacances !

ALLONS-Y !



L'ENVIRONNEMENT

L'environnement de sommeil de votre enfant joue un rôle essentiel dans sa capacité à bien dormir. Voici quelques conseils pour créer un espace propice au sommeil :

L'idéal : une chambre supplémentaire pour votre enfant :

- Si vous avez la possibilité, réservez une chambre séparée pour votre enfant.
- Cela lui offrira un espace dédié où il pourra se sentir à l'aise et en sécurité.

Assurez-vous d'avoir des conditions d'obscurité :

- Prévoyez des rideaux occultants ou des caches pour bloquer la lumière extérieure.
- Si votre enfant a besoin d'obscurité totale pour dormir, pensez à apporter des accessoires tels que des caches pour les yeux ou des bandes de tissu pour couvrir les fenêtres.



Évitez le partage de lit, si possible :

- Si votre enfant n'est pas habitué à partager le lit avec vous, il est préférable de lui fournir son propre espace de sommeil.
- Le partage du lit peut perturber le sommeil de votre enfant et rendre difficile le retour à ses habitudes une fois de retour à la maison.

Impliquez votre enfant dans l'installation de sa chambre :

- Lorsque vous arrivez sur place, montrez à votre enfant où se trouve sa chambre avec enthousiasme.
- Invitez-le à participer à l'installation de son lit parapluie et à placer ses objets familiers, tels que son doudou, dans la chambre.
- Faites de cette découverte un jeu excitant pour votre enfant, en lui montrant que cet espace est spécialement préparé pour lui.



05

GÉRER UN VOYAGE AVEC DÉCALAGE HORAIRE

Défiez le décalage horaire :
conseils pour un sommeil
harmonieux malgré les fuseaux
horaires !

ALLONS-Y !



PRÉPAREZ

Préparez votre enfant en maintenant des horaires fixes avant le voyage :

- Quelques jours avant le départ, essayez de garder les horaires de sommeil de votre enfant aussi réguliers que possible.
- Cela aidera son corps à s'ajuster plus facilement au nouvel horaire une fois sur place.



ADAPTEZ

Adaptez-vous à l'heure locale dès que possible :

- Lorsque vous arrivez à votre destination, essayez de vous ajuster rapidement à l'heure locale.
- Exposez votre enfant à la lumière du jour pendant les heures d'éveil pour l'aider à réguler son rythme circadien.

SIESTES

Limitez les siestes supplémentaires :

- Si votre enfant est fatigué et a besoin d'une sieste supplémentaire, limitez-la à un cycle de sommeil court, d'environ 45 minutes.
- Évitez de planifier des siestes trop proches de l'heure du coucher, afin de maintenir une pression de sommeil adéquate pour le soir.



L'HORLOGE INTERNE

Utilisez la lumière du jour à bon escient :

- Pendant la journée, profitez de la lumière du jour pour stimuler l'horloge interne de votre enfant et l'aider à s'adapter au nouvel horaire.
- Lorsque vous êtes à l'extérieur, encouragez votre enfant à s'activer et à jouer au soleil.
- En revanche, le soir, créez un environnement sombre en fermant les rideaux et en limitant les sources de lumière artificielle.

06

L'INDISPENSABLE CHECK-LIST

Découvrez notre check-list de
préparation au voyage !

ALLONS-Y !



CHECK-LIST

DATE :

☐

Son doudou (+ un supplémentaire si possible)

☐

Sa gigoteuse

☐

Son drap housse (ne pas le laver pour garder l'odeur)

☐

Son lit de voyage

☐

Ses jouets du moment

☐

Boite à bruit blanc / Veilleuse

☐

Ses vêtements et nécessaire de toilette

☐

Biberons ou petite vaisselle adapté selon l'âge

☐

Collation pour le transport

☐

Trousse de premier secours



07

10 ACTIVITÉS DURANT LE TRAJET

Découvrez une liste de 10
activités pour divertir bébé
pendant le trajet et les
vacances !

ALLONS-Y !



- Jeux de formes et de couleurs : Utilisez des jouets ou des cartes avec des formes et des couleurs pour que votre enfant puisse les trier, les empiler ou les associer.
- Marionnettes à doigts : Amusez votre enfant avec des marionnettes à doigts pour raconter des histoires ou chanter des chansons.
- Jouets à empiler ou à emboîter : Proposez à votre enfant des jouets à empiler ou à emboîter pour développer sa coordination main-œil et sa motricité fine.
- Jeux de reconnaissance auditive : Jouez des sons familiers, comme des bruits d'animaux, et encouragez votre enfant à les reconnaître et à les imiter.
- Jeux de devinettes : Jouez à "Je vois, je vois" en choisissant un objet à l'intérieur ou à l'extérieur du véhicule et donnez des indices à votre enfant pour deviner de quoi il s'agit.
- Chansons et comptines : Chantez des chansons et récitez des comptines avec votre enfant. Cela peut aider à passer le temps et à divertir votre enfant.
- Livres et histoires audio : Apportez des livres adaptés à l'âge de votre enfant ou des histoires audio à écouter pendant le voyage. Cela peut stimuler son imagination et le divertir.
- Jeux de société de voyage : Emportez des jeux de société adaptés aux voyages, comme des jeux de cartes ou des jeux magnétiques, pour jouer en famille pendant le trajet.
- Coloriage et dessin : Préparez un petit carnet de coloriage et des crayons de couleur pour que votre enfant puisse dessiner et colorier pendant le voyage.
- Jeux d'observation : Jouez à des jeux d'observation en cherchant des objets spécifiques à l'extérieur de la voiture ou en essayant de trouver des formes dans les nuages.



TÉMOIGNAGES



TÉMOIGNAGE DE THOMAS ET SARAH : "NOUS AVIONS PEUR QUE LES VACANCES PERTURBENT LE SOMMEIL DE NOTRE ENFANT, MAIS GRÂCE À CE GUIDE, NOUS AVONS PU CONSERVER LES BONNES HABITUDES ET PROFITER PLEINEMENT DE NOTRE SÉJOUR. LES ACTIVITÉS PROPOSÉES POUR OCCUPER NOTRE ENFANT PENDANT LE TRAJET ONT ÉTÉ UN SUCCÈS, ET LES CONSEILS POUR GÉRER LE DÉCALAGE HORAIRE NOUS ONT ÉTÉ TRÈS UTILES. NOUS SOMMES RECONNAISSANTS D'AVOIR EU ACCÈS À CES PRÉCIEUX CONSEILS QUI ONT RENDU NOTRE VOYAGE AGRÉABLE ET SEREIN."



TÉMOIGNAGE DE LAURA : "JE RECOMMANDE VIVEMENT CE GUIDE À TOUS LES PARENTS QUI ENVISAGENT DE VOYAGER AVEC LEUR TOUT-PETIT. LES ASTUCES SIMPLES ET PRATIQUES M'ONT AIDÉE À GÉRER LES RÉACTIONS DE MA FILLE DANS UN NOUVEL ENVIRONNEMENT ET À CRÉER UN ESPACE DE SOMMEIL RASSURANT. GRÂCE À EMILIE, NOUS AVONS PASSÉ DES VACANCES SANS SOUCIS ET MA FILLE A CONTINUÉ À DORMIR COMME UN ANGE. UN ÉNORME MERCI !"



TÉMOIGNAGE DE SOPHIE ET MARC : "CE GUIDE A ÉTÉ NOTRE SAUVEUR PENDANT NOS VACANCES EN FAMILLE. GRÂCE AUX PRÉCIEUX CONSEILS D'EMILIE, NOUS AVONS PU MAINTENIR LES ROUTINES DE SOMMEIL DE NOTRE BÉBÉ ET PASSER DES NUITS PAISIBLES. NOUS SOMMES RENTRÉS REPOSÉS ET HEUREUX, AVEC DES SOUVENIRS INOUBLIABLES. MERCI POUR CE GUIDE QUI A TRANSFORMÉ NOS VACANCES !"

-10%
Sur les
formules

MERCI ! À BIENTÔT



EMILIE CRACCHIOLO
FONDATRICE

WWW.LESCLESDUDODO.COM
@LESCLESDUDODO

