

POUR LA FUTURE MAMAN ET L' ENFANT DÈS LA NAISSANCE

LA BOÎTE DE NUIT, PLACE AU SHOW DU SOMMEIL!



Au cours du 3^{ème} trimestre, **2 femmes sur 3** souffriraient d'**insomnie**

Source : National Center for Biotechnology Information (NCBI)

La Tribu Happy Kids a pensé aussi au sommeil des futures mamans avec des fiches de conseils et d'activités pour la grossesse !

Cette boîte n'impose aucune méthode, mais propose une mine d'informations pour mieux comprendre et améliorer le sommeil tout en favorisant l'endormissement, de la future maman et des enfants de la naissance jusqu'à leurs 5 ans.



MA BOÎTE DE NUIT
Future maman et dès la naissance
39€
En pharmacie et latribuhappykids.com

Créée par une équipe pluridisciplinaire composée d'une psychologue spécialiste du sommeil, deux orthophonistes experts en développement de l'enfant, une pédiatre, une kinésithérapeute, une auxiliaire de puériculture et consultante en lactation IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant), une experte en sommeil infantile et une ergothérapeute, Ma Boîte de Nuit offre un éventail d'outils, d'activités ludiques et d'informations adaptés à chaque étape du développement de l'enfant.

Chaque conseil est pensé pour s'intégrer naturellement au quotidien et s'ajuster aux besoins spécifiques de chaque enfant en fonction de son âge :

DE 0 À 6 MOIS

Instaurer des rituels pour favoriser de bonnes habitudes.

DE 6 MOIS À 2 ANS

Encourager l'endormissement autonome.

APRÈS 2 ANS

Renforcer le sommeil avec des approches positives.

DE
6 MOIS
À 2 ANS

MON RITUEL DU SOIR

Rituel imagé qui permet à l'enfant de **visualiser le rituel du soir** et s'endormir en toute sérénité.

À chaque étape accomplie, l'enfant pousse le bouton **pour valider l'étape !**

MON RITUEL DU SOIR

Utilisation : Accrocher ce rituel du soir dans la chambre de l'enfant et lui expliquer à quelle étape du rituel il est et ce qu'il va se passer ensuite. À chaque étape passée, l'enfant pousse le petit bouton qui correspond pour indiquer que la tâche est effectuée.



ON SE RETROUVE DEMAIN

N'OUBLIE PAS, QUAND TU DORS, JE SUIS TOUJOURS LÀ.



ON SE RETROUVE DEMAIN

Une carte illustrée **à personnaliser avec la photo des parents** et à placer sur la table de chevet de l'enfant, afin qu'il comprenne qu'il n'est pas seul.

DE
6 MOIS
À 2 ANS

LE CONTE

SOMMEIL
6 MOIS - 2 ANS

LE CONTE

Une petite histoire qui explique les bienfaits du sommeil aux enfants, pour le rituel du coucher. À commencer dès le plus jeune âge !

LA PRINCESSE QUI NE VOULAIT JAMAIS DORMIR

Il était une fois, dans le royaume lointain d'Éveilla, une princesse pétillante nommée Luna. Elle avait une règle d'or : jamais, au grand jamais, elle ne fermerait l'œil. "Pourquoi perdre son temps à dormir quand on peut jouer, rire et découvrir mille et une choses ?" disait-elle.

Elle imposa donc à tout son royaume et ses sujets de ne plus jamais dormir.

Les premiers jours furent une grande fête. On dansait dans les rues, on chantait sous les étoiles et les enfants jouaient à cache-cache avec la lune. Mais très vite, les choses prirent une drôle de tournure.

Le boulanger était si fatigué qu'il confondait le sucre et le sel et faisait des gâteaux aussi salés que la mer. Le pauvre jardinier arrosait les plantes avec du jus d'orange et non plus d'eau. À l'école, les enfants oublièrent leur nom, confondaient les chats avec les chapeaux et certains s'endormaient même debouts !

C'est alors qu'un vieux sage barbu au regard bienveillant, Somnifus, arriva au palais. "Ma chère Luna," commença-t-il, "le sommeil est un trésor. Lorsque tu dors, ton corps se repose, tes muscles

grandissent et ton cerveau devient aussi brillant qu'une étoile filante."

La princesse, curieuse, accepta de tenter l'aventure du sommeil. Elle se blottit dans son lit douillet et s'endormit. Elle rêva alors qu'elle volait au-dessus des nuages et dansait avec les étoiles.

Au matin, Luna se réveilla comme si elle avait reçu un super pouvoir. Elle se sentait joyeuse, pleine d'énergie et plus sage que jamais. Elle annula son interdiction de dormir et invita tout le royaume à célébrer le sommeil.

Dès lors, chaque habitant retrouva toutes ses capacités et pour le plaisir de tous : de bons gâteaux sucrés, des jolies fleurs, des élèves bien attentifs à l'école !

Chaque soir, les enfants d'Éveilla se glissaient dans leur lit en souriant, impatients de découvrir le pays des rêves. Et la princesse Luna apprit que même une princesse a besoin de dormir pour être prête à vivre de nouvelles aventures chaque jour.

Et ils vécurent tous bien reposés et pleins de rêves merveilleux.

Scannez le QR code
pour écouter le Conte



En vente sur la boutique en ligne www.latribuhappykids.com et en pharmacies



Bureau Franck Drapeau • 47 rue de la Tour d'Auvergne, Paris 9^e
Contact presse : Hélène et Axelle • 01 44 54 54 07 • 06 21 37 66 94 • enfant@franckdrapeau.com
Dossier et visuels téléchargeables sur www.franckdrapeau.com, Espace journalistes