



INFOLETTRE 5 ans+ - Septembre 2023

Le dodo qui fait la différence!

Auteure : Véronique Pépin
Ergothérapeute



Avec la rentrée scolaire vient le retour à la routine. Et qui dit routine, dit dodo ! Ce sommeil si précieux, tant pour les enfants que pour les parents.

Saviez-vous que le sommeil fait partie des besoins physiologiques à la base de la pyramide des besoins de l'humain ? Tout comme la faim, la soif et la respiration, le sommeil est un besoin biologique essentiel : l'Homme ne peut pas survivre s'il ne dort pas.

Que se passe-t-il alors que nous sommes dans les bras de Morphée ?

Consultez nos ergotrucs pour en apprendre plus sur nos stratégies qui faciliteront la mise au lit, l'endormissement et le sommeil réparateur!

LIRE LA SUITE!

Vous voulez en savoir plus?

Référez-vous à nos **ERGOTRUCS** sur le sujet.
Nous avons le volet **maison, école et milieu de garde-CPE**.
Bonne lecture!

ERGOTRUCS

[ABONNEZ-VOUS!](#)

À propos du Groupe Ergo Ressources

Groupe Ergo Ressources est un regroupement de 12 cliniques présentes dans la **grande région de Montréal** et la **Capitale-Nationale**. Nous desservons les enfants depuis plus de 20 ans maintenant.

Consultez notre site web pour nos services :

[TOUS NOS SERVICES](#)

Appelez-nous pour plus d'information :

1 866-611-3746

[ENVOYER À UN AMI](#)

[SITE WEB](#)

[BLOGUE](#)