

Le matelas
Épais, respirant et ferme pour que bébé n'enfoncé pas son visage en cas de retournement. 60 x 120 cm. Matelas Tencel de Candide, 79,90 €.

Le livre miracle!



Le Lapin qui veut s'endormir
(éd. Gautier Languereau), 12 €.

Accents sur certains mots, répétitions, bâillements, intonations variées... "Le Lapin qui veut s'endormir" promet de plonger doucement les enfants de 3-6 ans dans le sommeil... On a testé, ça marche!

Une peluche rassurante
Les sons qu'entend le futur bébé in utero, enregistrés par un médecin américain, ont l'art de reconforter le nourrisson. Boîtier amovible avec 4 autres sons. Back to sleep Bunny, Prince Lionheart, 49,95 €.



Un CD de berceuses
Doucement s'en va le jour, Bateau sur l'eau, Mozart, Brahms... 50 minutes de berceuses traditionnelles version instrumentale. 13 € le CD ou 9,99 € le téléchargement MP3 sur www.radiodoudou.com.



Un babyphone
Pour rassurer les parents angoissés, voici un babyphone "digital green technology" alliant haute qualité, performances numériques et basse puissance d'émission. Simply Care de Bobymoov, 49,90 €.



Lit évolutif
Très cocoon avec sa forme et ses dimensions bien adaptées au tout-petit, il est évolutif jusqu'à 10 ans. Et devient bureau ensuite! Sleep de Stokke, 489 € avec flèche et matelas.

5 POINTS CLÉS POUR UNE CHAMBRE APAISANTE

Des couleurs pastel, à choisir selon son caractère: dans les teintes froides de bleus s'il est actif, plutôt chaudes comme le jaune ou l'orange s'il est calme. Pas de rouge! Trop dynamisant pour appeler le sommeil!

Son lit contre un mur, et non au centre de la pièce et encore moins sur le passage entre la porte et la fenêtre ou sous la fenêtre.

Des meubles en bois plutôt qu'en métal, car ce matériau attire les ondes électromagnétiques de la maison et a l'aspect froid. On privilégie les formes arrondies.

Des matières naturelles pour les tissus d'ameublement et la déco textile: coton, lin, bambou de couleur claire pour éviter la présence de produits toxiques dans les teintures (surtout foncées).

Pas de désordre ni d'encombrement. On range les jouets et on évite d'encombrer la pièce de mobilier ou accessoires inutiles.

SYLVIANE DEYMIÉ