

UN SOMMEIL DE MARMOTTE

Julie Eugène



Martha, Martin et Martine sont trois petites marmottes rigolotes.





Martha, la grande soeur, est très sage.
Elle aide papa et maman, travaille bien à l'école,
flaire les prédateurs, et est très douée pour
attraper les sauterelles.

Martine, la petite soeur, est un adorable bébé.
Elle gazouille tout le temps et tout le monde dit:
« Qu'elle est mignonne! »

Martin n'est pas sage.

Il n'aide pas papa et maman et ne travaille pas bien à l'école.

Il ne flaire pas les prédateurs et a toujours un temps de retard pour attraper les sauterelles.

Il ronchonne beaucoup et tout le monde dit:

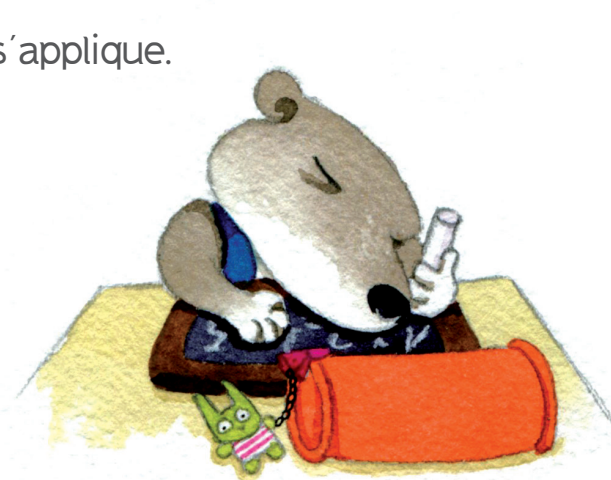
« Qu'il est grognon! »



Pourtant Martin est vaillant et ne fait pas exprès d'être comme ça.
Personne ne voit qu'il fait de gros efforts pour bien faire:



Il s'applique.



Il est sérieux.



$$\begin{array}{l} 1 \times 2 = 2 \\ 2 \times 2 = 4 \\ 3 \times 2 = 6 \\ 4 \times 2 = 8 \end{array}$$



Il est studieux.

Martin est incompris.

Il crie, se roule par terre et personne ne sait plus quoi faire à la maison.

« Il a 'la fouine au corps' », dit Martha.





Il empêche ses parents et ses soeurs de dormir en ronflant,
transpire, fait pipi au lit,
et réveille tout le monde en criant

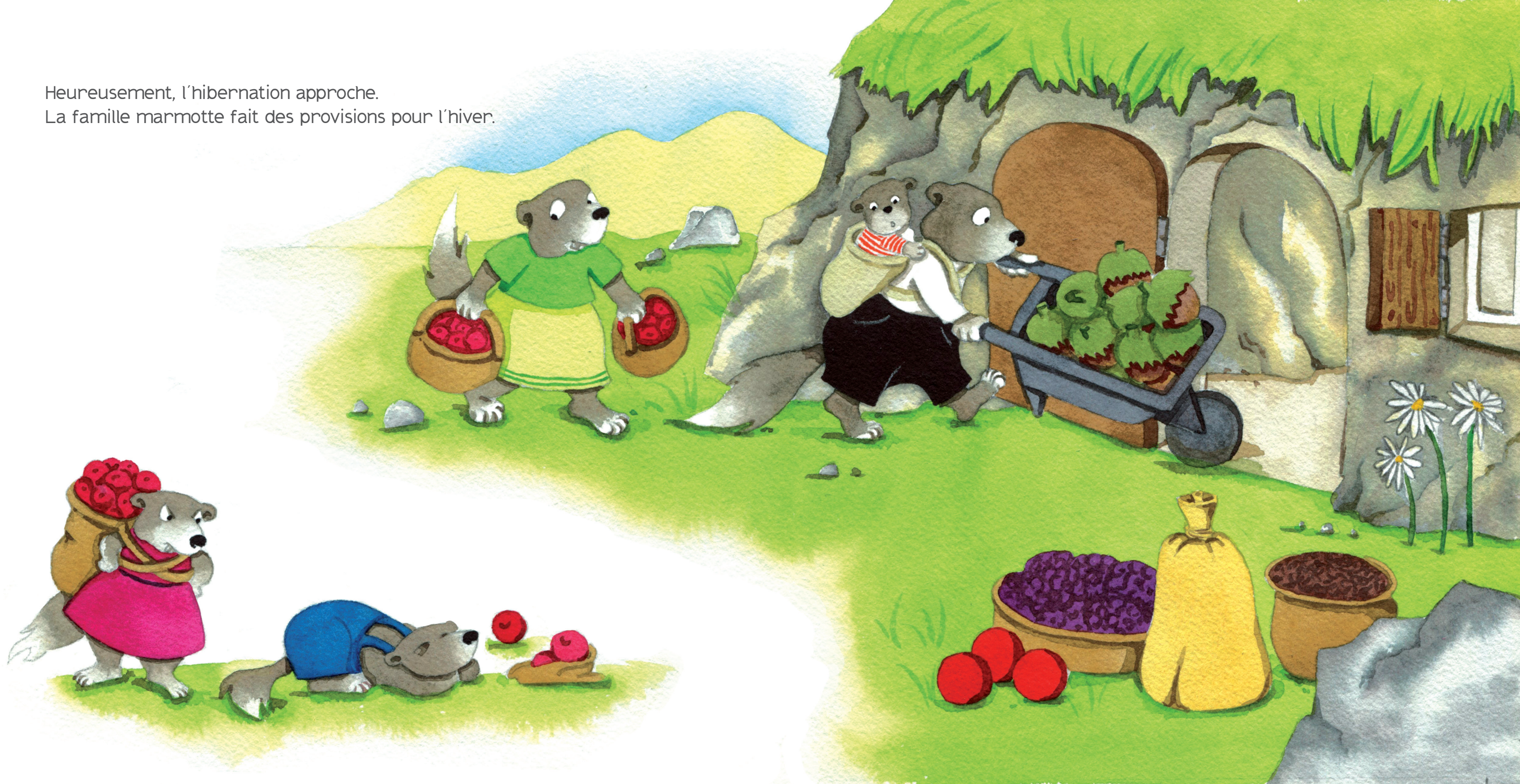
« Au renard ! Au renard ! »



La famille marmotte est épuisée.



Heureusement, l'hibernation approche.
La famille marmotte fait des provisions pour l'hiver.



« Bonne nuit mes petits,
on se retrouve au printemps! » dit papa.





« Arrrheu! », dit Martine.
« Je suis bien reposée », dit Maman.
« Ah! Quelle bonne nuit ! », dit papa.
« Je suis ressourcée », dit Martha.

« Hum...il est quelle heure là?
Je peux dormir encore un peu? »
dit Martin.



Papa et Maman sont inquiets:

« Ce n'est pas normal d'être si fatigué après une si longue nuit. », dit Maman.

« Nous devons l'emmener à Maître Dodo, lui seul connaît les secrets du sommeil », dit papa.



Papi José vient garder Martha et Martine pendant que Papa et Maman accompagnent Martin à la grotte de Maître Dodo.



Maître Dodo examine Martin:

« Hou! Hou! Tu as le museau riquiqui
et de grosses noisettes au fond de la gorge! »

« Hou! Hou! Cette nuit mon enfant, je te veillerai! »,



Maître Dodo colle des pétales de fleurs sur le corps de Martin, qu'il relie grâce à des lianes à un ordinateur végétal.

« C'est une méthode secrète héritée de mes ancêtres! », dit Maître Dodo.

Martin est impressionné, mais Maître Dodo fait des blagues:

« Hou! Hou! Martin le super-héros du futur! »,

« Aucun monstre n'osera te défier! »



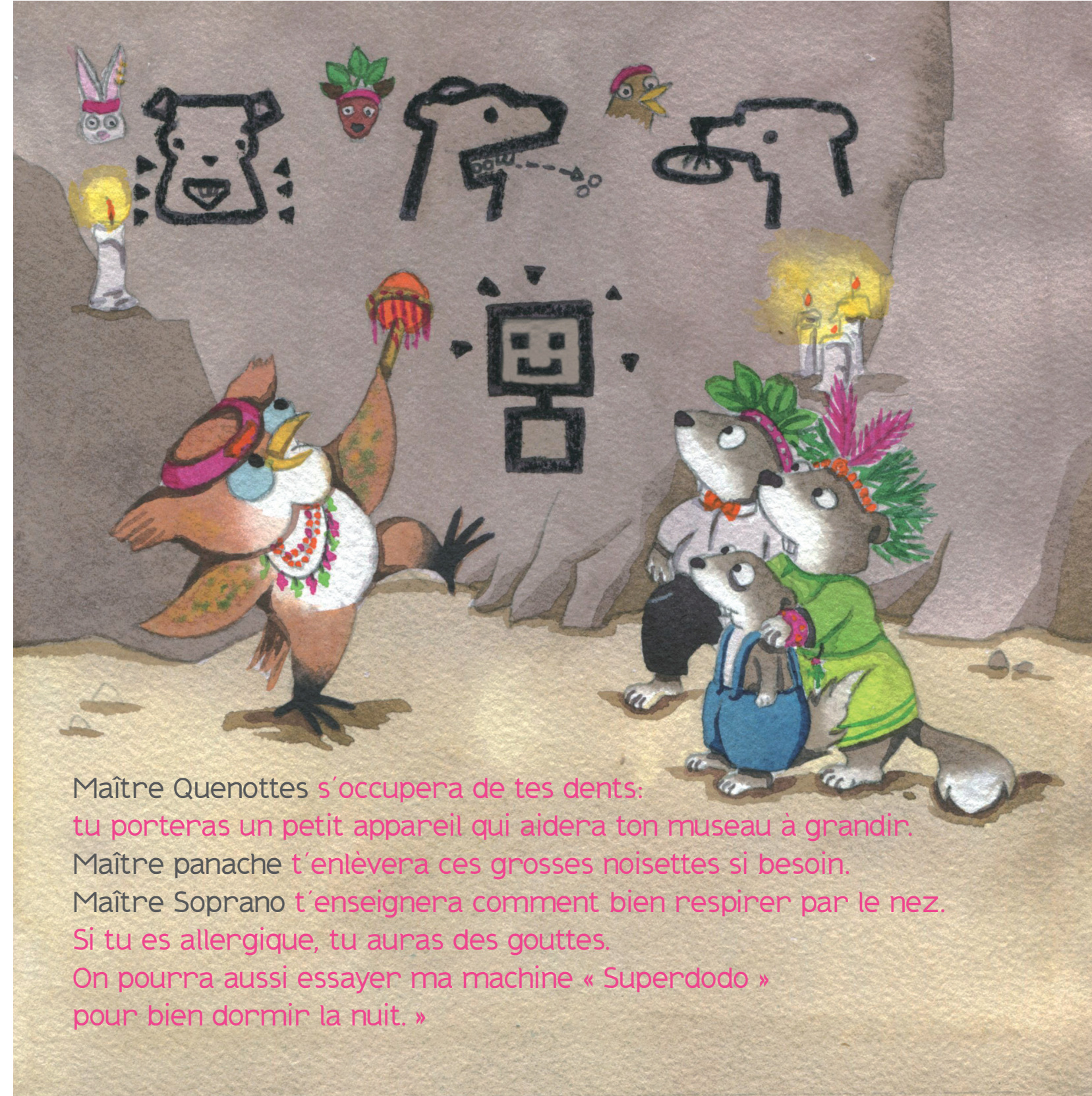
Bien installé dans un lit moelleux, Martin s'endort.



« Hou! Hou! C'est bien ce que je pensais!
Martin respire mal la nuit!
Ça perturbe son sommeil et le matin il est épuisé! »
« Pauvre Martin qui essaie de s'appliquer le jour,
en dormant si mal la nuit! »



« Bon, maintenant, **agissons!**
Je vous présente mon équipe:



Maître Quenottes s'occupera de tes dents:
tu porteras un petit appareil qui aidera ton museau à grandir.
Maître panache t'enlèvera ces grosses noisettes si besoin.
Maître Soprano t'enseignera comment bien respirer par le nez.
Si tu es allergique, tu auras des gouttes.
On pourra aussi essayer ma machine « Superdodo »
pour bien dormir la nuit. »

Aujourd'hui, Martin est plus heureux.
Il est en pleine forme, donc se concentre mieux à l'école,
flaire les prédateurs et attrape quelques sauterelles.
Il gère les situations avec sagesse, comme sa soeur !



« Comme disaient mes ancêtres :

Bienheureux celui qui a de belles quenottes
et un sommeil de marmotte! »



Maintenant tu peux en parler avec tes parents

- Comment dors-tu?
- Sais-tu si tu ronfles, ou si tu respires fort, bouche ouverte, peut être la tête en arrière ? Est-ce que tu grinces des dents, parles souvent pendant ton sommeil?
- As-tu un sommeil agité, transpires-tu pendant que tu dors, as-tu un lit tout défait le matin?
- Fais-tu pipi au lit parfois ou as-tu besoin de te lever la nuit pour faire pipi?
- Te réveilles-tu en sursaut, fais-tu des cauchemars, ou des réveils la nuit inexplicables?
- Te sens-tu fatigué le matin au réveil, après le déjeuner ou en fin de journée, alors que tu dors assez longtemps?
- Te fais-tu gronder souvent parce que tu t'agites beaucoup, que tu ne tiens pas en place, que tu fais des bêtises ? Ou au contraire es-tu très timide et réservé?
- À l'école et à la maison, as-tu des difficultés à te concentrer, à être attentif, à retenir tes leçons ?
- Es-tu grognon, susceptible, facilement triste, anxieux ?
- Sais-tu si d'autres personnes de ta famille ont des problèmes pour respirer la nuit, t'a-t-on déjà parlé de grosses amygdales, végétations?

10 Conseils pour bien dormir

- Se coucher à la même heure tous les soirs
- Dans une chambre aérée, fraîche (température de 18 °) et silencieuse
- Demander aux adultes de fumer dehors, et mieux, d'arrêter de fumer
- Demander aux peluches de dormir dans leur lit
- Faire du sport dans la journée, et stop 2h avant le dodo
- Regarder un écran dans une autre pièce que la chambre, éteindre au moins 1 h avant le dodo
- Manger équilibré, stop aux boissons sucrées et au biberon du soir
- Offrir sa tétine à quelqu'un qui en a vraiment besoin
- Lecture et câlins du soir pour être rassuré
- Parfois, mettre deux oreillers sous le matelas pour avoir la tête plus haute