

3 ASTUCES POUR FAIRE LE NOIR COMPLET



Faire le noir complet dans l'espace de sommeil de votre bébé est préférable pour son endormissement car cela favorise la production de mélatonine et pour enchaîner les cycles de sommeil.

Voici quelques astuces, testées et approuvées par Fée Dodo :

1



Mouiller la fenêtre avec un pulvérisateur puis coller du papier d'aluminium dessus

2



Utiliser un rideau occultant nomade, nous recommandons celui de la marque Tommee Tippee [ici](#).

3



Scotcher des sacs poubelles aux fenêtres



Ou bien faites appel à votre imagination !



Expert du sommeil et de la nutrition
des bébés et des enfants

Caroline Ferriol & Fée Dodo



Caroline Ferriol, **consultante en sommeil des bébés et des enfants depuis 2018**, est autrice, formatrice, fondatrice du collectif d'experts Fée Dodo et de son école de formation. Elle a accompagné des centaines de milliers de familles à travers le monde.

Son approche allie la **compréhension de la relation de sommeil, l'accueil des émotions et les savoirs** transmis par son équipe de spécialistes. Elle compte des diététiciennes nutritionnistes pédiatriques, des consultantes en lactation IBCLC, des médecins, des ostéopathes pédiatriques... Ensemble, ils offrent **un accompagnement pluridisciplinaire**, rigoureux et adapté aux besoins de chaque famille.

Votre famille mérite de dormir enfin !

Quelle que soit la problématique rencontrée (réveils nocturnes, difficultés d'endormissement, siestes trop courtes...), Fée Dodo a toujours une **solution parfaitement adaptée** à vous proposer, entre ses programmes vidéos ou ses consultations. **Faites cet autodiagnostic rapide !**



[MON DIAGNOSTIC SOMMEIL](#)



Le Grand Guide du Sommeil de mon bébé (bestseller 2023) et *Mon bébé pleure beaucoup* (2025), les deux ouvrages de Caroline Ferriol parus aux éditions Marabout.

[DÉCOUVRIR LES LIVRES](#)

Suivez-nous sur :

