

Le sommeil chez l'enfant



2019
PINHEIRO Lison

Espace
Parentalité

Vous accompagner dans votre vie de parents

clerpéz

Sommaire

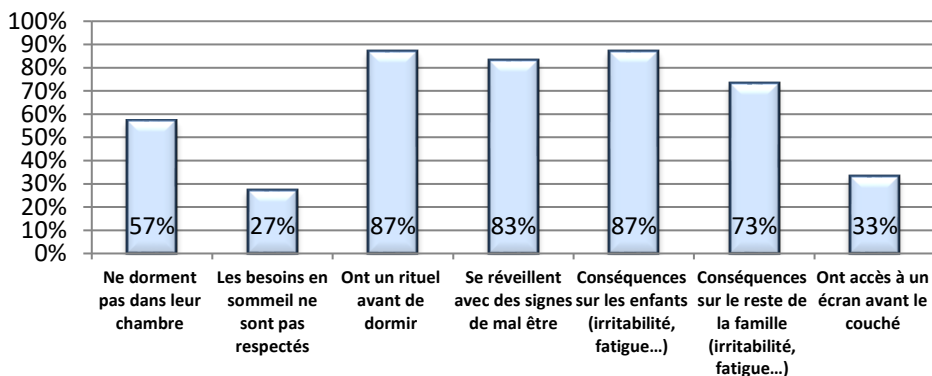
Introduction.....	1
Le sommeil	2
Les différents cycles du sommeil.....	3
Les besoins de sommeil.....	4-7
0-6 mois.....	4
6-12 mois.....	5
1-3 ans.....	6
Les différents types de troubles du sommeil	7
Trucs et astuces	8-12
0-6 mois.....	8
6-12 mois.....	9
1-3 ans.....	10
Rappel : à tout âge.....	11
Préparer le coucher.....	12
Lieux et liens utiles.....	13-14



Ce livret est à destination de tous les parents. Il est accessible directement à l'Espace Parentalité et sur le site internet : www.maison-petite-enfance.fr

Un questionnaire sur le thème du sommeil a été proposé aux parents du Lieu d'Accueil Enfant Parent « La Maison de la Petite Enfance ». Sur un échantillon de 30 enfants, ce questionnaire a révélé :

Le sommeil chez les enfants de 0 à 4 ans



Ce livret a pour but de vous accompagner et vous rassurer sur les éventuelles difficultés que vous pouvez rencontrer au moment du coucher.

Mieux comprendre et connaître les besoins de votre enfant suivant son âge et les répercussions d'un mauvais sommeil sur son développement. Vous pouvez trouver également quelques idées, astuces, liens utiles, ouvrages, ... à ce sujet.

Aucune recette magique, mais, des clefs et des outils afin de mieux comprendre.

Sources : Améli.fr / Institut National du Sommeil et de la Vigilance/ Dr Catherine Salinier/ La maison des maternelles

LE SOMMEIL

Les bienfaits du sommeil

Le sommeil est indispensable pour notre santé dès le plus jeune âge.

Il est associé à une meilleure réponse immunitaire

Il régule la production de différentes hormones : hormones de croissance, hormones de l'appétit... (Ce qui pourrait expliquer en partie l'augmentation de l'obésité. Des études ont démontré que les risques de surpoids semblent accrus chez les enfants qui ne dorment pas assez.)

Il est indispensable au développement cérébral de l'enfant

Il consolide les informations mémorisées durant l'éveil et favorise l'apprentissage

Les cycles du sommeil

Comme pour celui de l'adulte, le sommeil de l'enfant est organisé par cycles.

Il commence par une phase d'endormissement puis des cycles de sommeil se succèdent.

Les phases calmes : sommeil

« lent »

C'est un sommeil plus ou moins profond, durant lequel l'activité cérébrale diminue.

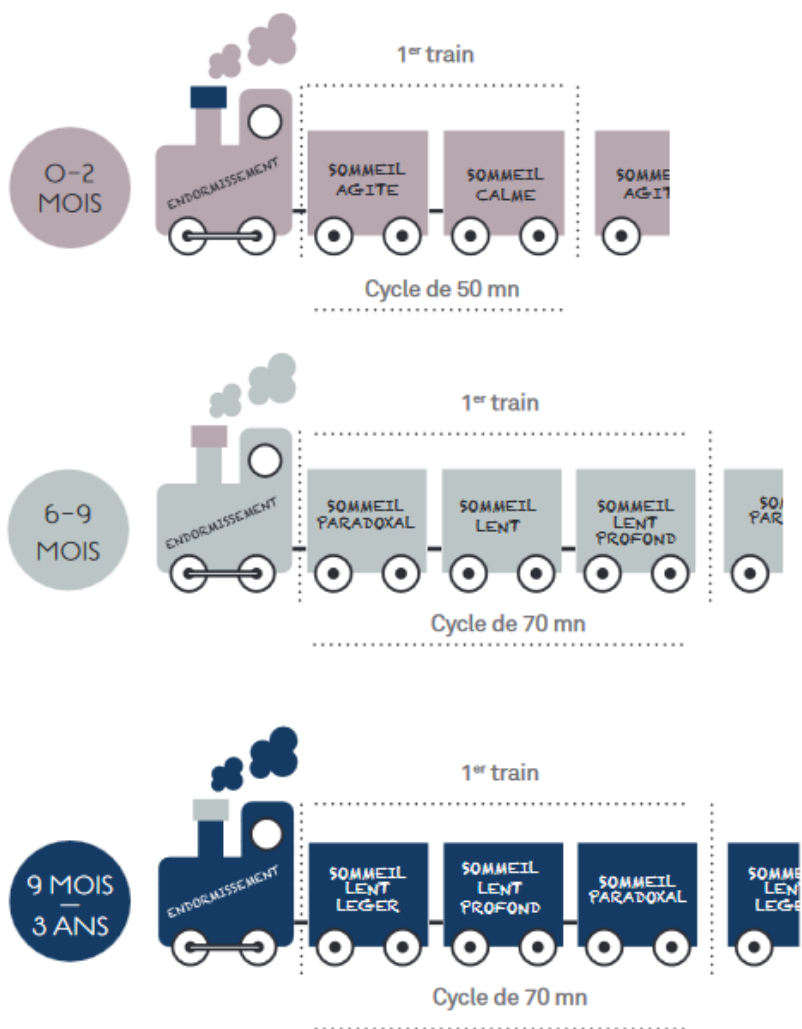
Les phases d'activité cérébrale

intense : sommeil « paradoxal »

Ce sont les périodes pendant lesquelles le cerveau est aussi actif que pendant la journée.

Une nuit comprend 4 à 6 cycles de sommeil, et chaque cycle est composé de phases lentes et paradoxales. La durée de ces cycles et la nature des phases varient en fonction de l'âge de l'enfant.

Les différents cycles du sommeil en fonction de l'âge de l'enfant



Les besoins de sommeil de la naissance à 6 mois

A cette période, le bébé se réveille à n'importe quel moment, souvent en pleurant.

Ceci est normal et doit plutôt rassurer les parents : un bébé peut parfois beaucoup pleurer et à n'importe quelle heure !

En effet, durant la première période de vie, le bébé dort quasiment toute la journée alternant phases de sommeil et phases d'éveil.

Le 1^{er} mois le bébé dort beaucoup : de 16 à 18h au cours des 24 heures. De 1 mois à 6 mois, le temps de sommeil diminue pour atteindre environ 14h par 24h. Cependant, à ce jeune âge la durée peut varier de plus de 2 heures d'un bébé à l'autre.



À partir d'un mois le nourrisson commence à différencier le jour et la nuit. Petit à petit le temps de sommeil sur les 24h diminue.

Il dort moins longtemps le jour et le sommeil de la journée s'organise selon 3 périodes ou siestes, vers l'âge de 6 mois (une sieste en matinée, une autre en début d'après-midi et la troisième en fin d'après-midi).

Les besoins de sommeil de 6 mois à 12 mois



La durée du sommeil diminue lentement et se stabilise de 13 à 14 heures (pour 24 h) vers l'âge d'1 an.

Le temps de sommeil en continu augmente (environ 10 heures), mais cela ne signifie pas qu'il ne se réveille plus, mais, qu'il est en capacité de se rendormir seul.



LA SIESTE

A partir de 9 mois, la sieste de fin d'après-midi disparaît.

En effet, entre 9 et 12 mois, on observe un passage à **2 siestes par jour** : une en fin de matinée et une en début d'après-midi.

VEILLER AU MAINTIEN DU RYTHME

A partir de 6 mois, le rythme jour/nuit ainsi que les rythmes physiologiques (la température corporelle, les hormones du sommeil, les fréquences cardiaques et respiratoires...) se mettent en place. Cependant, il est toujours essentiel de **respecter les donneurs de temps** (lumière/obscurité, heure régulière du coucher et du lever, heure régulière des siestes...) pour respecter le bien être de bébé et l'aider progressivement à faire la différence entre le jour et la nuit.

Les besoins de sommeil de 1 à 3 ans

La sieste du matin disparaît autour de 18 mois.
Il ne restera donc plus qu'une sieste en début d'après-midi de 18 mois à 3 ans pour la majorité des enfants.

Chaque enfant peut avoir des besoins différents, soyez-y attentifs.

Désormais, le rythme jour/nuit est bien installé.

La maturation du sommeil se poursuit.



LA PEUR DU NOIR

Vers 2-3 ans certains enfants ont peur du noir.

Cette peur peut être provoquée par des images de télévision ou des histoires qui le troublent.

Dans ce cas, il faut que les parents adoptent une attitude rassurante : laisser la porte entre ouverte, leur parler d'une voix calme... pour les aider à passer ce cap parfois difficile.

Entre 1 et 3 ans, les **éveils nocturnes** sont encore présents, environ **4 à 5 fois par nuit**.

Durant cette période de vie, les parents sont souvent confrontés à des difficultés pour mettre l'enfant au lit. Il est donc nécessaire d'**instaurer de bonnes conditions de sommeil et des rites** (histoire calme, horaire régulier, bain, berceuses...) afin que l'endormissement et la nuit se passent paisiblement.

Évitez les siestes trop tard dans la journée, car elles peuvent retarder l'horaire du coucher.

Les différents types de troubles du sommeil

L'insomnie

+ Difficultés d'endormissement :

L'enfant ne parvient pas à s'endormir dans un délai de 30 minutes.

Le nourrisson aura du mal à trouver le sommeil tout seul, si il n'a jamais été couché éveillé, si il ne s'endort que bercé, dans les bras, allaité, promené... Il associera l'endormissement à cela.

+ Les réveils nocturnes

Ces réveils concernent la majorité des enfants de 9 mois à 3 ans, mais également les bébés entre 3 et 6 mois. Des études ont montré que les enfants de 1 à 3 ans se réveillent environ 3 fois par nuit lors des changements de cycles de sommeil. Le plus souvent l'enfant se rendort seul en moins de 10 minutes. Mais environ un tiers des enfants ne parviennent pas à se rendormir. Ils signalent alors leur réveil en appelant ou par des pleurs. Ils ont besoin d'être rassurés en créant une situation d'échange. Ce phénomène est accentué chez les nourrissons qui ne savent pas s'endormir seuls.

Les terreurs nocturnes

Elles apparaissent en général avant l'âge de 4 ans.

Elles surviennent plus fréquemment en début de nuit. Lors de cet épisode l'enfant est agité avec des signes visibles de frayeur (accélération des fréquences cardiaques et respiratoire, sueurs). Il peut se mettre à crier et semble inconsolable. Puis, l'épisode prend fin brusquement : l'enfant se rendort et n'aura pas de souvenir à son réveil.

Les cauchemars

C'est entre 3 et 6 ans qu'ils sont les plus fréquents.

Ce sont des rêves qui provoquent la peur. Les cauchemars réveillent complètement l'enfant, qui s'en souviendra le lendemain. Ils peuvent être déclenchés par un stress ponctuel.

A court ou moyen terme, un mauvais sommeil chez l'enfant peut provoquer :

- Des **troubles du caractère**
- Une **somnolence** durant la journée
- Un risque plus important de développer un **surpoids**
- Des **difficultés d'apprentissage** (problèmes d'attention, de concentration...)



LA TÉTINE

Certains bébés ont besoin de succions pour les aider lors de l'endormissement. Certains trouvent leur pouce sans difficulté, mais pour d'autres, les parents proposent une tétine. Rassurez-vous, utiliser comme aide à l'endormissement uniquement, il n'y aura pas de risque de déformation de la cavité buccale. Pensez à adapter la taille de la tétine à l'âge de l'enfant.

Pour qu'un bébé puisse se rendormir seul entre les différents cycles de sommeil, il faut qu'il sache comment trouver son sommeil tout seul. C'est pour cela qu'il est conseillé de coucher l'enfant encore éveillé. Pour éviter qu'il ne prenne l'habitude de s'endormir bercé dans les bras, ou sur le sein ou au biberon. Essayez de terminer le repas avant qu'il ne s'endorme afin de le coucher encore éveillé.

**PROFITEZ DES HEURES DE REPOS
DE BÉBÉ POUR VOUS REPOSER.**

Entre 0 et 6 mois il est important de bien établir la différence entre la nuit et le jour.

LA NUIT : on fait l'obscurité dans la chambre (fermer les volets, ajouter des rideaux si besoin) et on s'occupe de bébé de façon silencieuse (chuchotement), sans trop le solliciter.

LE JOUR : bien éclairer la pièce où vit le bébé quand il est éveillé. Il est également important qu'il soit exposé à la lumière du jour lors de promenades quotidiennes. Profitez des moments du change et des biberons pour échanger et jouer avec lui.

TÉTÉE ET BIBERON

Attention à ne pas associer le biberon ou la tétée du soir à l'endormissement.

Préférez donner la tétée ou le biberon en dehors de la chambre et en dehors du lit, alors que l'enfant est encore éveillé.

Les bébés se réveillent pendant la nuit et restent éveillés plusieurs minutes avant de se rendormir. Souvent, bébé joue, gazouille, mais, parfois il pleure. Dans ce cas si les parents interviennent dès le premier signe d'éveil, le bébé n'a pas le temps de se rendormir tranquillement tout seul. Alors de préférence, n'intervenez pas trop vite, laissez-lui le temps de retrouver seul son sommeil.

ALIMENTATION DE NUIT



A partir de 6 mois, on peut diminuer progressivement, sur une quinzaine de jours, la quantité des biberons/tétées nocturnes.

Sauf cas particulier, votre bébé n'a plus besoin, à cet âge, d'être alimenté pendant la nuit. Les pleurs au cours de la nuit, ne signifient pas forcément que l'enfant a faim.

Parfois un bébé pleure dans son sommeil, sans se réveiller complètement.

ÉVITER LES ÉCRANS

Les images choquantes vues à la télévision ou sur internet peuvent perturber l'enfant et provoquer chez lui des difficultés d'endormissement, une angoisse, une agressivité ou des cauchemars.

Ces réactions sont possibles même si l'enfant n'a pas montré de signe de peur au moment où il a vu les images. Il est donc conseillé d'éviter les écrans avant le coucher.

Il est fréquent vers l'âge de 3 ans que l'enfant refuse d'aller se coucher, pour plusieurs raisons (séparation, période d'opposition, manque de limites...). Cela entraîne un retard du coucher pour le petit qui accumule une dette de sommeil s'il doit être réveillé tôt (école, crèche...).

Heureusement, il pourra faire la sieste si besoin.



3 PAS DE TV AVANT 3 ANS

Avant 3 ans, l'enfant a obtenu un score de 0 sur 100. Ce score est le résultat de la somme des scores obtenus par les parents et les professionnels de la santé. Les parents sont encouragés à limiter l'exposition de leur enfant aux écrans avant 3 ans.

FÉDÉRATION YAPAKA.be

LE DOUDOU



Parfois proposé par les parents dès les premiers mois, parfois choisi par l'enfant. Il va représenter la présence rassurante de la maman et va permettre d'apaiser, de reconforter l'enfant au moment où il doit se séparer de sa mère.

RAPPEL : A TOUT ÂGE

Il est important d'instaurer des rythmes et des rites afin de rassurer l'enfant, l'accompagner et favoriser un endormissement paisible.

Savoir repérer et identifier les signes de fatigue de votre enfant afin de trouver l'heure de coucher idéale en fonction de son âge. Chaque enfant peut avoir des besoins différents, soyez-y attentifs pour les respecter.

A ÉVITER

Les boissons caféinées, comme le coca, la théine et certaines boissons vitaminées

Le biberon de la nuit

Les histoires qui font peur

Les écrans le soir

Lumière ou bruit excessifs en soirée

Une activité intensive dans les 3 heures avant le coucher

POUR FAVORISER UN BON ENDORMISSEMENT ET UN SOMMEIL RÉPARATEUR

Il est conseillé :

*De veiller à ce que la chambre ne renferme pas de fumée de tabac

*De s'assurer de l'absence de bruit de fond

*De conserver la température entre 18 et 20°C

*De différencier le jour et la nuit en créant une ambiance moins lumineuse au moment du coucher et très lumineuse le jour

*D'aérer quotidiennement la chambre

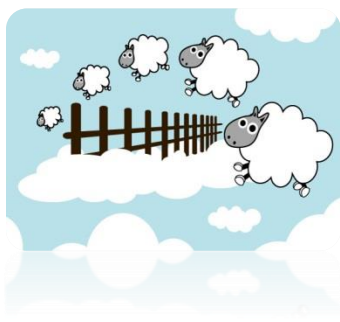
*Les histoires calmes, comptines, chansons douces...

*Lumières douces

*Le berceau ou le lit ne doivent pas être trop grand, la sensation de toucher les bords est rassurante pour le bébé

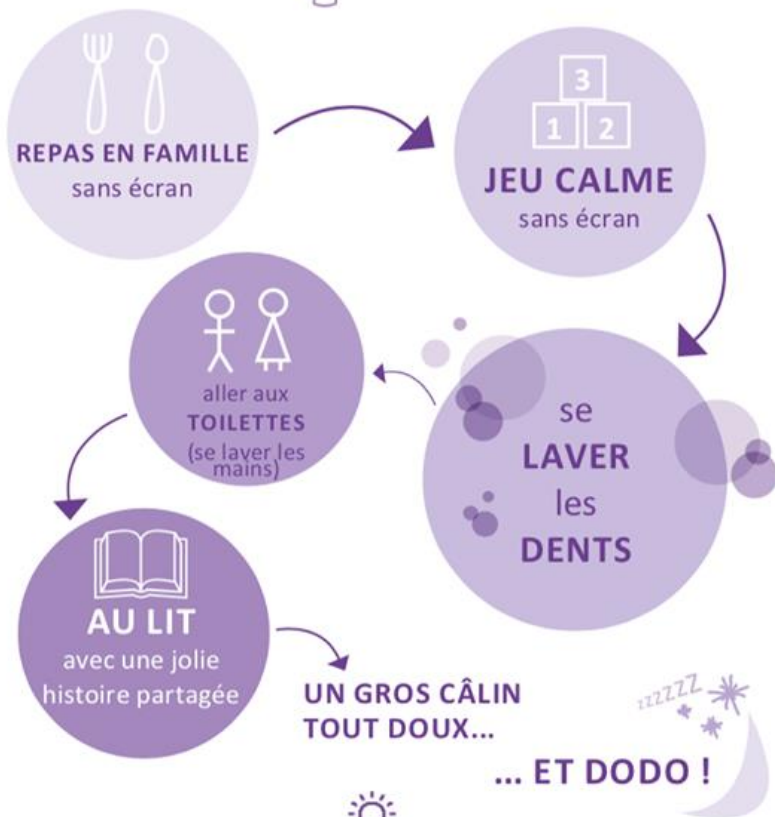
*On évite les couettes ou les couvertures avant 1 an, bébé sera plus à l'aise avec une gigoteuse ou un pyjama

.....
: C'est en faisant du lit et du couchage de son
: bébé un lieu de sécurité et de plaisir, qu'on
: assurera à son enfant un sommeil de qualité.
: Bien dormir pour mieux grandir.
.....



PRÉPARER LE COUCHER

Il arrive parfois que, en grandissant, l'enfant refuse d'aller dormir ;
il a besoin d'un **rituel**, d'un **câlin** et aussi d'un peu de **fermeté** !



ENDORMISSEMENT

77

1-3 ANS



L'enfant a parfois besoin que la porte reste un peu ouverte
et qu'une lumière soit allumée dans le couloir pour se rassurer.

Évitez les veilleuses !

Dr Catherine SALINIER

POUR EN SAVOIR PLUS...

Si vous avez besoin d'un accompagnement concernant le sommeil de votre enfant, voici quelques numéros et lieux utiles :

ESPACE PARENTALITE :

« Vous accompagner dans votre vie de parents » (tout public)

150, avenue Marius Jouveau

84800 l'Isle sur la Sorgue

espace.parentalite@islesurlasorgue.fr

04 90 38 07 30

Centre médico-psychologique (0/18 ans)

79 all des Ormeaux,

84800 l'Isle sur la sorgue

04 90 03 89 03

Centre de Protection Maternelle et Infantile (PMI) (0/6 ans)

383, AV Napoléon Bonaparte,

84800 l'Isle sur La Sorgue

04 90 21 29 00

Centre D'Action Médico-Social Précoce Sud Vaucluse (0/6 ans)

Av Fabre de Sérignan,

84800 l'Isle sur la Sorgue

04 32 60 61 56

Quelques liens de vidéos à consulter concernant le sommeil de l'enfant, de la famille :

- ✚ De 0 à 5 ans : dormir, ça s'apprend ? - La Maison des maternelles

<https://www.youtube.com/watch?v=hvOpJunQNOM>

- ✚ Mon bébé ne fait toujours pas ses nuits - La Maison des Maternelles

<https://www.youtube.com/watch?v=ZSFlxaT-teQ>

- ✚ Comment aider mon enfant à s'endormir seul ? La Maison des Maternelles

<https://www.youtube.com/watch?v=p8YFDkMCX7g>

- ✚ Comment endormir bébé ? - La Maison des Maternelles

https://www.youtube.com/watch?v=ZsYhgKvNC_0

Quelques ouvrages :



✚ Questions/réponses : Autour du sommeil 0-3 ans

Auteur : Françoise CECCATO |
Editeur : MANGO
Année : 01/2019



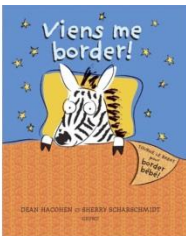
✚ Le cabinet des émotions : Aidez votre enfant à bien dormir

Auteur : Stéphanie Couturier
Exercices et outils pour vaincre les troubles du sommeil
Editeur : Guide (broché)
Année : 01/2017 Guide (broché)



✚ Au dodo!

Auteur: Thierry Bedouet
Editeur: Milan
Dès 2 ans.



✚ Viens me border!

Auteur: Dean Hacothen et Sherry Scharschmidt
Editeur : Gründ
Dès 18 mois

NOTES :

