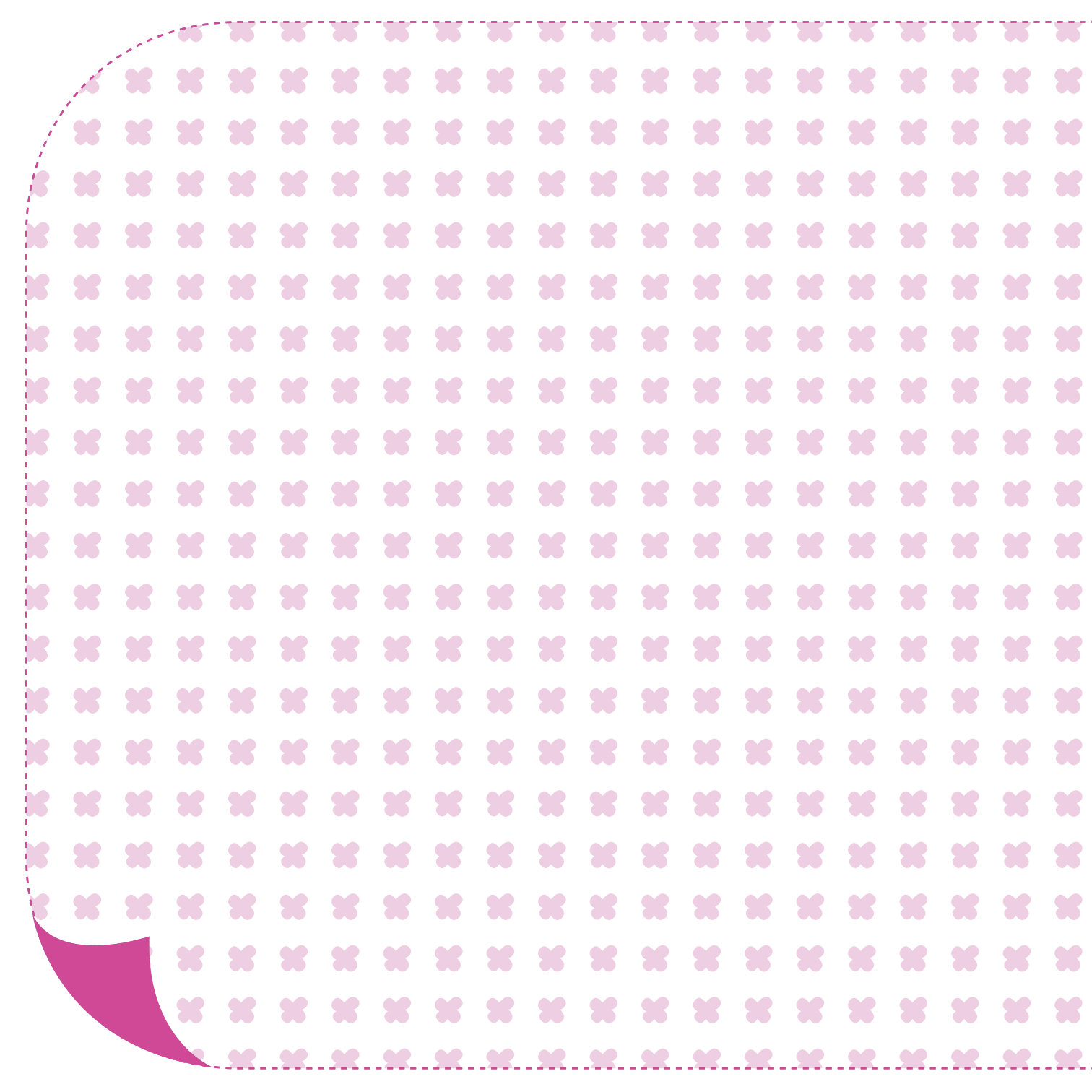


Le sommeil
de votre enfant





Sommaire

Préface	3
Comment se passent nos nuits ?	4
Enfant, adulte, même sommeil ?	6
Préparation au sommeil ?	8
S'il ne veut pas aller dormir ?	11
S'il se réveille la nuit ?	14
A-t-il assez dormi ?	17
Précautions pour dormir en sécurité ?	19





Préface

Grands ou petits, adultes ou enfants, pour bien vivre, nous avons besoin de bien dormir !

Nous passons un tiers de notre vie à dormir ...et ce n'est pas du temps perdu !
Dormir est une activité aussi importante que manger, respirer.

En effet, pendant que nous dormons nous récupérons de nos fatigues physiques et nerveuses.

Le sommeil est nécessaire à la croissance des enfants et à la maturation de leur système nerveux.

Pendant qu'ils dorment, l'hormone de croissance est sécrétée, les informations acquises pendant la journée s'organisent, la mémoire se construit. Les enfants ont donc besoin de bien dormir pour grandir, apprendre, se développer harmonieusement.

Bien dormir, un plaisir qui s'apprend tôt

De la même manière que vous apprendrez à votre enfant à manger, à s'habiller seul, vous pouvez lui apprendre dès son plus jeune âge à bien dormir et à apprécier ce moment.

Cette brochure cherche à vous aider à mieux comprendre le sommeil et ce qui favorise de bonnes nuits. Elle vous invite à observer votre enfant et à trouver des petits trucs, des habitudes qui l'aideront à s'endormir et feront de ses nuits (et des vôtres) de vrais moments de repos !

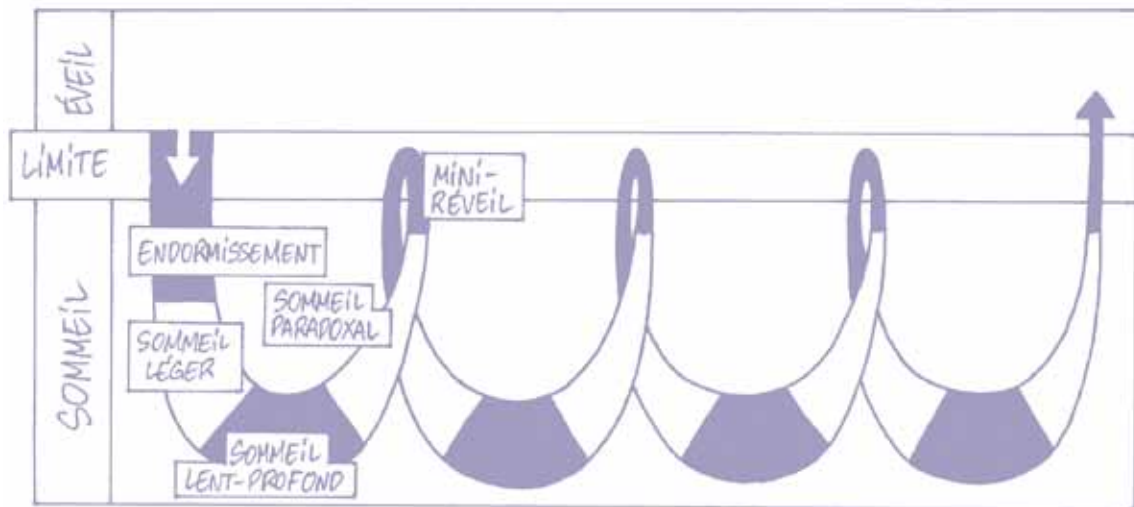
Comment se passent nos nuits?

Un peu de théorie :

Ce n'est que vers 4 ou 5 ans que les nuits de l'enfant seront semblables aux nôtres. Cependant, comprendre comment se passe le sommeil de l'adulte permet de mieux comprendre celui de l'enfant.

Nos nuits comme nos jours sont composés de cycles. Chez chacun de nous, une horloge interne détermine durant l'éveil, des périodes de grandes attentions suivies par des «coups de pompe».

Le sommeil est lui aussi composé de périodes. Chaque nuit en comporte 4 ou 5, d'une durée moyenne de 1h45.



Chaque cycle est constitué des phases suivantes:

L'endormissement

Le cerveau a signalé son besoin de changer de rythme. Différents signes apparaissent: frissons, paupières lourdes...

Ce besoin de sommeil survient généralement à la même heure. Si nous ne nous couchons pas à ce moment, nous passons par une nouvelle phase d'éveil actif. Il faudra attendre (parfois plusieurs heures) que l'envie de dormir se fasse à nouveau sentir pour trouver le sommeil.

Le sommeil lent

Il est d'abord léger. Nous entendons encore les bruits qui nous entourent. Il devient ensuite profond, nous nous coupons tout à fait du monde. Durant le sommeil lent nous récupérons de la fatigue physique.

Le sommeil paradoxal

Il est également appelé sommeil agité ou R.E.M. (Rapid Eyes Mouvement, en anglais dans le texte) C'est le moment des rêves. Notre visage s'anime, il nous arrive de parler, on pourrait croire que nous allons nous réveiller, pourtant nous dormons très profondément. Nous récupérons de la fatigue nerveuse.

Chaque cycle est suivi d'un mini-réveil.

A ce moment, «un rien» (une porte qui claque, une sensation de froid, un ronfleur à côté de nous) peut nous réveiller très facilement 3 à 4 fois par nuit, nous traversons donc des périodes «délicates» ; si nous ne sommes pas perturbés, nous nous rendormons très facilement. Sinon, nous nous réveillons parfois pour de longues heures...

**La nuit comme le jour...
respecter le rythme
de notre organisme,
une manière de vivre mieux !**



Enfant, adulte, même sommeil?

*Les cycles de sommeil de l'enfant sont un peu différents de ceux de l'adulte.
Connaître ces différences permettra de mieux répondre aux besoins de l'enfant.*

Le tout petit bébé ne dort en général pas plus de 2 à 3 h de suite. De plus, il ne fait pas la différence entre le jour et la nuit. Voilà pourquoi il n'est généralement pas capable de passer ses nuits. Ce n'est que vers 2 ou 3 mois que le bébé atteint une maturité cérébrale suffisante pour dormir plus longtemps. A cette période, il est également plus sensible aux changements de lumières, de bruits. C'est donc le moment de l'aider à reconnaître la journée en ne le faisant pas dormir dans la pénombre et le silence complet, en lui proposant plus d'activités.

Il pleure, il remue, pourtant il dort

Beaucoup de nouveaux-nés s'endorment en phase de sommeil agité (correspondant à la phase de sommeil paradoxal de l'adulte). Ils s'agitent, ils crient, pourtant, ils dorment! D'autres ont besoin de pleurer un peu avant de s'endormir. Si votre bébé pleure juste après avoir été couché, il vaut donc mieux attendre un peu avant de le prendre. Vous lui laisserez ainsi le temps de trouver le sommeil!



Mettre l'enfant au lit à temps
mais lui laisser le temps de s'endormir.

Et votre enfant, quels signes de fatigue
vous donne-t-il ?



Comme nous, les bébés et les enfants ont besoin de ne pas «rater» leur phase d'endormissement pour pénétrer dans le royaume du sommeil. Il est donc très important de bien connaître les signes de fatigue de votre enfant (pouce en bouche, mauvaise humeur, hyperactivité, pleurs, ...) et d'y répondre en le couchant.

En grandissant, vous pourrez l'aider à reconnaître lui-même qu'il est fatigué et qu'il a besoin de dormir pour se sentir mieux.



Les rituels sont un élément primordial pour amener l'enfant à apprécier le fait d'aller dormir.

Prévenir l'enfant que l'heure du coucher arrive, lui permet de s'y préparer.

Le soir devrait être un moment de calme en évitant tant que possible le stress et les conflits familiaux...

Le sommeil devrait être un moment de plaisir.

Le sommeil, un plaisir qui se prépare

Quand vient le soir, que votre enfant commence à manifester des signes de fatigue, vient le moment de le préparer à la nuit. Instants de tendresse, de relations privilégiées...

Une histoire? Une chanson? Un jeu?

Ou tout simplement de gros câlins....

Chaque enfant a ses préférences...

L'important, c'est qu'il se sente bien, qu'il ait pu évacuer le stress, les angoisses de la journée.



Si votre enfant a besoin de vous pour l'aider à apprivoiser la nuit, pour vaincre sa peur de vous quitter, il doit être capable, une fois sécurisé, de trouver seul le sommeil.

Il faut donc bien distinguer la période de préparation au sommeil de celle de l'endormissement proprement dit.

Rassuré, sécurisé, il pourra s'endormir seul

Quand vous aurez accompli ensemble tous les rites du soir, votre enfant sera prêt pour aller dormir.

Son lit devrait être un espace qu'il connaît, qu'il aime et qui lui appartient. Si vous faites du lit ou de sa chambre un lieu de punition, l'enfant ne pourra pas associer le sommeil à un moment de bien-être.

Installé bien confortablement dans son lit, sécurisé par son «doudou», sa poupée...

Votre enfant peut maintenant s'endormir seul. Tout bébé déjà, il peut le faire, si vous l'avez mis dans de bonnes conditions pour dormir, si vous lui avez donné tout ce dont il a besoin. S'endormir, c'est son affaire à lui, c'est le début de son autonomie !

(Il peut rester jusque vers 6 mois dans votre chambre, si vous le préférez.)



Quand il doit dormir ailleurs, prendre avec lui les objets qu'il aime (son nounours, son «doudou» qui a l'odeur de la maison...) lui permettra de se sentir un peu chez lui.



Tendresse et sécurité pour le coucher
mais calme et solitude pour l'endormissement.

Et votre enfant qu'aime-t-il faire avant de dormir ?
Comment s'endort-il ?

S'il ne veut pas aller dormir?

4

Par son refus d'aller dormir, l'enfant peut vouloir vous exprimer différentes choses. Essayer de les comprendre tout en restant ferme, c'est l'idéal mais ce n'est pas toujours facile !

La plupart des nourrissons traversent une période difficile en fin de journée. Ils pleurent et sont inconsolables. Ils ne sont pourtant pas malades, c'est leur manière d'exprimer la fatigue de la journée. Ils ont alors besoin de calme, de pénombre.

Le refus d'aller se coucher : une manière de s'exprimer



Chez les plus grands, les difficultés à s'endormir et le refus d'aller au lit peuvent traduire la crainte d'être séparés de leurs parents, la peur du noir. A certaines étapes de leur développement, les enfants se couchent plus difficilement : ainsi certains petits de 2 ou 3 ans ont besoin de prouver qu'ils sont déjà des grands en refusant systématiquement d'aller au lit. D'autres n'ont tout simplement pas envie de quitter les activités attrayantes de la journée.

Le jeune enfant n'est en général pas capable de décider seul d'aller se coucher au moment où il est fatigué. Il a besoin de dormir mais il n'a pas envie de le faire. C'est donc à vous de lui imposer le coucher.

**Tendresse et fermeté, deux besoins de l'enfant
au moment du coucher...**

Et votre enfant, de quoi a-t-il besoin ?



Le sommeil vient naturellement

Les médicaments ne doivent donc pas être utilisés pour faire dormir l'enfant. Par contre, une période de préparation qui lui plaît et votre présence dans une pièce voisine peuvent l'aider et le rassurer. Sécurisez-le, expliquez-lui ce qui se passe: il est dans son lit en compagnie d'objets qu'il aime (nounours, poupée, doudou : un seul objet transitionnel est préférable), et vous n'êtes pas très loin. Il peut vous entendre...

Tout doucement, il se préparera ainsi à vous quitter et à se laisser aller dans son sommeil.

Il existe de nombreux livres d'enfants qui traitent du sommeil. Trouver le livre qui convient à votre enfant peut être une manière d'aborder ses difficultés.



S'il se réveille la nuit?

5



Se réveiller la nuit est habituel chez le bébé et le jeune enfant, les réveils nocturnes sont bien souvent provoqués par des événements de la journée...

Les cycles du sommeil de l'enfant comme ceux de l'adulte sont entrecoupés de mini-réveils. Normalement, nous ouvrons l'œil un instant puis, très vite, nous replongeons dans une nouvelle phase de sommeil. Il arrive que des enfants se réveillent tout à fait à ce moment car ils sentent que quelque chose a changé.

Un enfant qui ne prend pas l'habitude de s'endormir seul augmente le risque de se réveiller car il n'est plus dans les mêmes conditions de son endormissement (dans les bras de maman, bercé par papa). Il vaut parfois mieux le laisser dans son lit tout en le caressant plutôt que de tenter de le calmer dans les bras.

Pour se rendormir, il a à nouveau besoin de la présence de papa ou maman, il les réclame donc. Ceci explique pourquoi un enfant qui s'est endormi seul (en se balançant, en caressant son «doudou») risquera moins de se réveiller tout à fait la nuit.



Rassurer l'enfant lors des cauchemars

Des cauchemars se produisent, parfois, durant la phase de sommeil paradoxal. Souvent l'enfant se réveille, il a grand besoin d'être sécurisé. Votre présence, des objets qu'il aime dans son lit pourront l'aider à se calmer. Des émissions trop violentes, le soir à la télévision, peuvent favoriser les cauchemars.

Vers 3 ou 4 ans, l'enfant aura peut-être envie de reparler avec vous de son rêve.



Une terreur nocturne ? Ne pas l'éveiller...

Les terreurs nocturnes peuvent survenir chez les enfants pendant le sommeil lent et profond. L'enfant crie, pleure, s'agite, il a l'air très angoissé. Pourtant, il ne rêve pas et il ne se réveille pas. Il faut le laisser dormir et attendre qu'il s'apaise. Le lendemain, il ne se souviendra de rien ; il n'est donc pas nécessaire de lui en parler car cela risquerait de l'angoisser inutilement. Le somnambulisme s'apparente à la terreur nocturne. L'enfant est aussi totalement endormi et ne se souvient de rien au réveil. Recoucher l'enfant et veiller à ce qu'il ne se blesse pas durant ces épisodes sont les seules choses à faire. Un rythme régulier et des heures de sommeil suffisantes diminuent les risques de terreurs nocturnes et de somnambulisme.

Laisser l'enfant s'endormir seul,
il se réveillera moins souvent la nuit...

Votre enfant vous raconte-t-il déjà ses rêves ?



A-t-il assez dormi?

9

Chez l'enfant comme chez l'adulte, il y a des petits et des gros dormeurs. C'est donc avant tout en observant la forme de votre enfant durant la journée que vous pourrez vérifier s'il a suffisamment dormi.

Il existe des petits et des gros dormeurs, mais ...

A titre indicatif, un bébé dort en moyenne de 16 à 19 heures par 24 heures; un enfant de 1 an : autour de 15 heures; à 3 ou 4 ans : environ 12 heures.

Pour savoir combien d'heures de sommeil sont nécessaires à votre enfant, laissez-le dormir jusqu'à ce qu'il se réveille de lui-même pendant quelques jours. Veillez ensuite à ce qu'il bénéficie chaque nuit de ce nombre d'heures.



Il y a des enfants qui dorment énormément et qui pourtant ne sont pas en forme. Il est alors nécessaire de s'interroger sur la qualité de leur sommeil. Divers facteurs (un encombrement nasal, par exemple) peuvent être en cause. Votre médecin pourra vous aider à clarifier la situation.

Et quand vient le matin

Tout comme nous, les enfants aiment être éveillés en douceur. L'idéal est de se réveiller à la fin d'un cycle de sommeil...mais horaires obligent, un petit câlin pourra adoucir les choses.

Et si le lit est mouillé... Jusqu'à 6 ans, on peut estimer normal qu'un enfant fasse encore pipi au lit. En discuter avec lui sans dramatiser est également important. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin.

Une petite sieste est souvent bien utile !

Si nous, adultes, avons «un coup de pompe» en début d'après-midi, les enfants ont tout autant besoin de se reposer. Si dormir n'est pas possible, une activité plus calme leur permettra de récupérer et d'entamer la deuxième partie de la journée en meilleure forme.

**Bien dormi, en pleine forme !
Et votre enfant ?**



Précautions pour dormir en sécurité

Pour un nourrisson de moins d'un an, certaines règles de sécurité sont à respecter :

- Faire dormir le nourrisson sur le dos sauf avis médical contraire
- Maintenir la température de la chambre entre 18 et 20° C
- Ne pas fumer durant la grossesse, ni dans la chambre de l'enfant
- Assurer la sécurité dans le lit ou le berceau de l'enfant
 - Le matelas est ferme et sans oreiller
 - La couverture ne recouvre pas la tête de l'enfant et ne le serre pas
 - Préférer un sac de couchage
 - Le matelas ne laisse pas d'espace libre avec le bord du lit
 - Les barreaux ne permettent pas le passage de la tête
 - L'enfant ne dort pas avec une chaînette autour du cou
 - Une feuille en plastique n'est pas à proximité de son visage
- Interdire la chambre aux animaux
- Ne pas administrer des calmants à un nourrisson
- Aérer la chambre 2 x 15min / jour
- Ne pas utiliser de diffuseur d'insecticide, de parfum



Les signes d'alerte

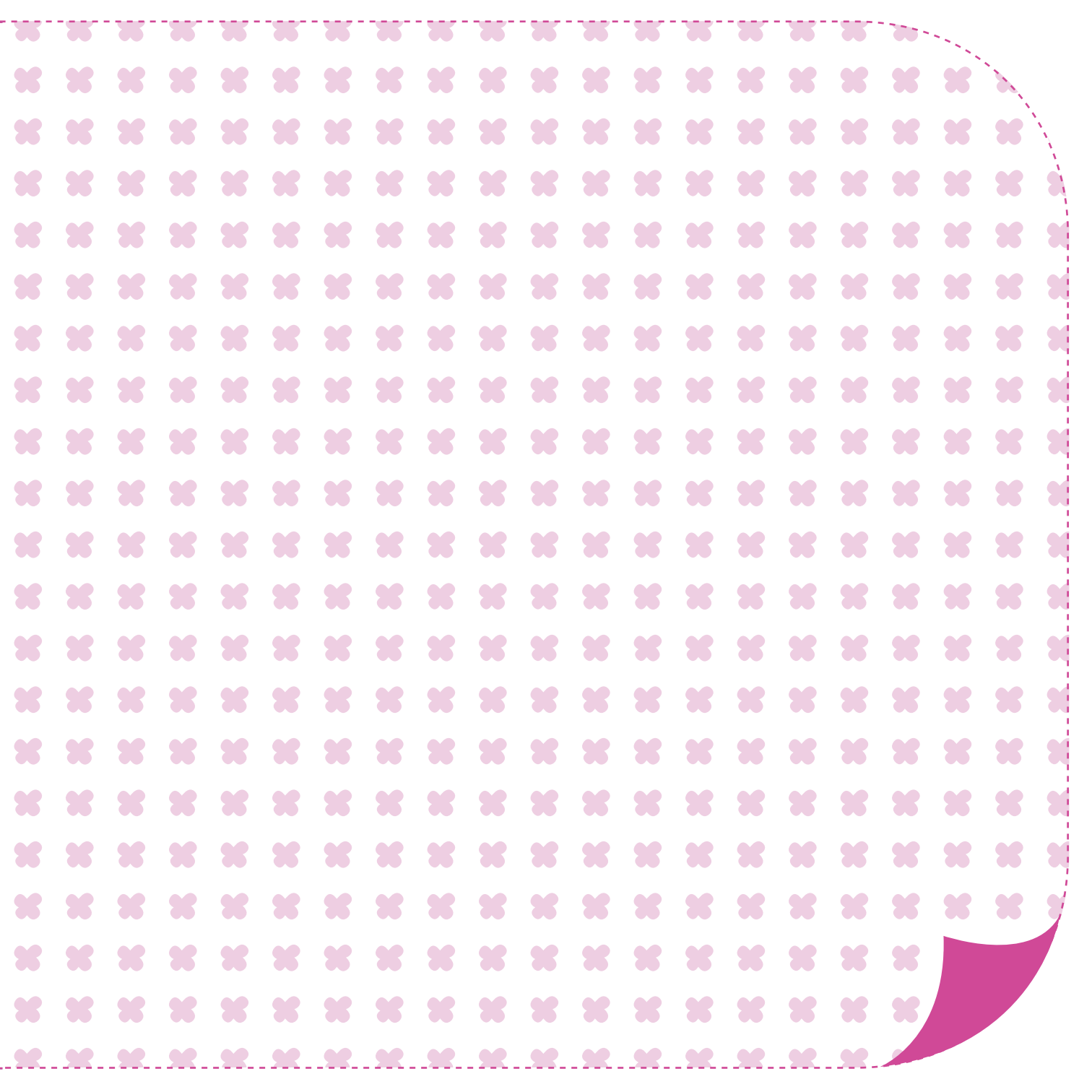
Consultez un médecin sans tarder si votre bébé présente un ou plusieurs des signes suivants :

- Une température rectale supérieure à 38°C ou inférieure à 36°C alors qu'il a moins de 6 mois et ne présente aucune raison apparente à ces changements de température ;
- Un changement récent de son comportement : votre enfant est inhabituellement calme ou agité ;
- Il gémit durant le sommeil et lorsqu'il est éveillé ;
- Il vomit ou refuse de s'alimenter ;
- Il respire difficilement.

Par ailleurs, parlez de votre enfant à la consultation des nourrissons ou chez votre médecin s'il manifeste :

- Un accès important de pâleur ;
- Une transpiration abondante pendant son sommeil (ses vêtements sont mouillés de sueur), sans raison apparente ;
- Une respiration bruyante qui ne serait pas causée par une maladie infectieuse ;
- Cyanose (ou bleuissement des lèvres ou des mains).





Editeur responsable
Benoît PARMENTIER
Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles

Réalisation
Service Education à la santé ONE

Illustrations
Nancy Delvaux

Conception et mise en page
Sarah Roskams

Site internet
www.one.be



Avec le soutien de la Communauté française
Wallonie-Bruxelles et de la Loterie nationale



D/2011/74.80/53