

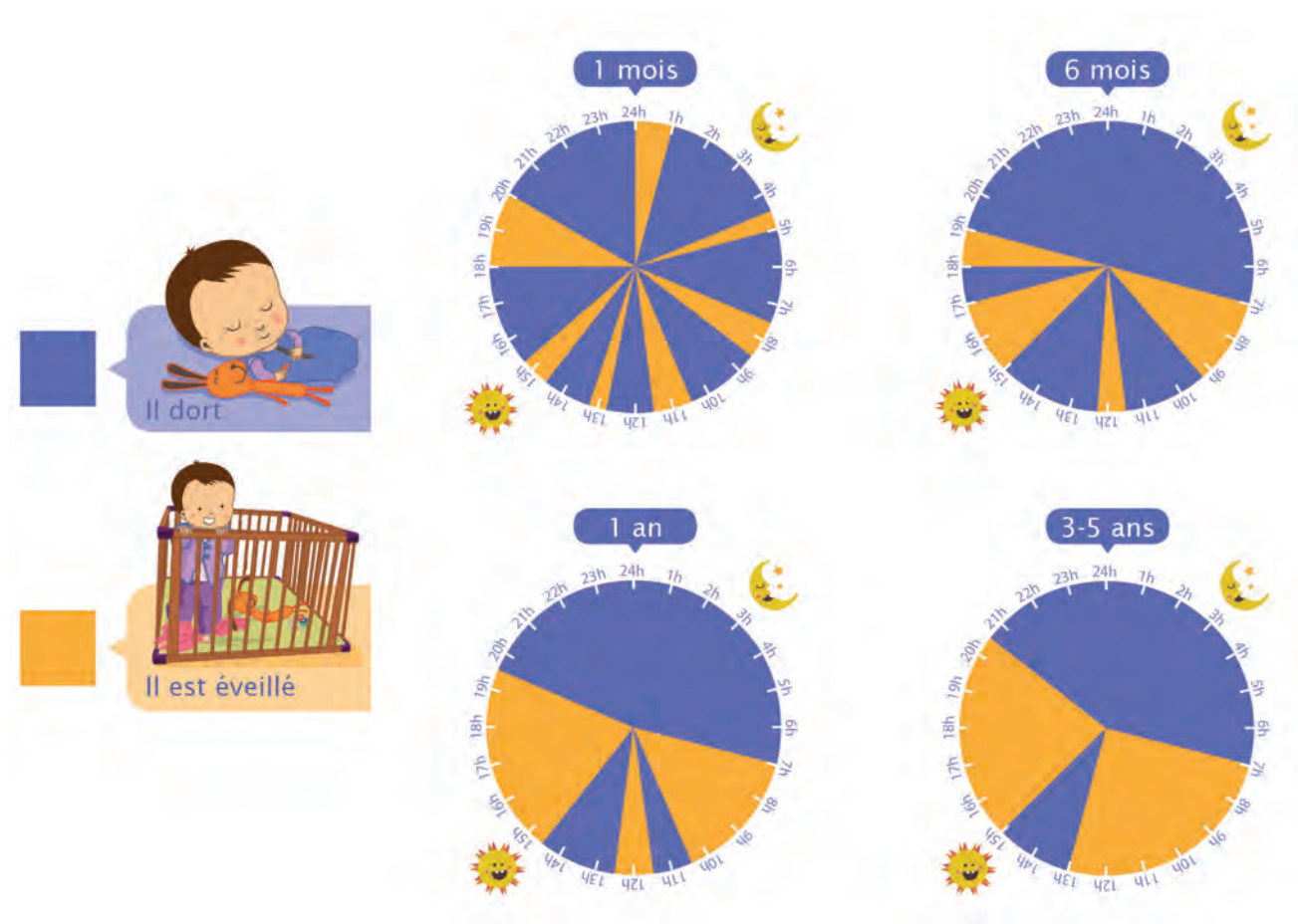


## LE SOMMEIL DE L'ENFANT DE 0 À 3 ANS

Dès la naissance et même avant, deux états fondamentaux composent la vie du bébé, la veille et le sommeil.

Le sommeil s'organise en cycles formés d'une phase de « *sommeil agité* » (qui s'appellera plus tard « *sommeil paradoxal* ») et d'une phase de « *sommeil calme* » (qui s'appellera plus tard « *sommeil lent* »).

C'est pendant le sommeil agité que surviennent les rêves, présents tout au long de la vie.



Fiche CERA - Le sommeil de l'enfant<sup>1</sup>

**À LA NAISSANCE...**

Le bébé dort de 16 à 18 heures par jour. Il y a 6 périodes d'éveil réparties sur le jour et la nuit.

**AUTOUR DES 6 MOIS...**

Le temps de sommeil varie entre 15 et 16 heures. Une longue période de sommeil nocturne est complétée par 3 périodes de sieste, puis 2 vers 1 an et 1 vers 2-3 ans.

L'horloge biologique régule ces mécanismes par des « donneurs de temps » soit l'alternance lumière/obscurité, silence/bruit d'ambiance, les heures consacrées à la puériculture, les interactions avec les parents et le milieu.

Lors du **sommeil agité**, le corps est mou, très mou et présente de nombreux mouvements corporels. Il y a des mouvements oculaires rapides (Rapid Eye Movement), des variations de la coloration cutanée, de la respiration et de la fonction cardiaque. Le visage présente les six émotions innées que sont la joie (sourire aux anges), la surprise, la peur, le dégoût, la tristesse et la colère.

Pendant les phases de **sommeil calme**, le bébé bouge peu, son corps est plus tonique. Les yeux sont immobiles. L'activité cardiaque et la respiration sont régulières.

Un **cycle de sommeil** comporte 20 à 45 minutes de sommeil agité, suivi de 20 minutes de sommeil calme. A la fin de chaque cycle, le bébé peut brièvement se réveiller, regarder autour de lui et même, pleurer quelques instants. Le plus souvent, il retrouve le sommeil spontanément. Après quelques cycles, le réveil devient définitif.

Avec le temps la proportion de sommeil calme augmente, les cycles de sommeil s'allongent.

**À PARTIR DE 9 MOIS...**

L'enfant s'endort en sommeil calme.

S'il trouve son sommeil seul, le bébé pourra se rendormir seul entre les différents cycles de sommeil au cours de la nuit. Mécanisme fragile...

Plus tard, le **sommeil agité** prend les caractéristiques du **sommeil paradoxal** de l'adulte (corps inerte avec des mouvements oculaires rapides et des variations des paramètres physiologiques). Le sommeil paradoxal est plus abondant en fin de nuit.

Le manque de sommeil est nuisible à la croissance, aux apprentissages et peut générer des troubles du comportement.

**QUELQUES CONSEILS POUR UN BON SOMMEIL**

**Zzz ... RESPECTER** les **règles de sécurité** (voir Flash Accueil N°15 pp 7 et 8) ;

**Zzz ... OBSERVER** chacun des enfants, repérer les **signes de fatigue**, tels le bâillement, le ralentissement de l'activité, les difficultés d'attention et dès lors ne pas différer le coucher. **L'agitation et les pleurs sont des signes de fatigues trop tardifs.**

**Zzz ... GARDER** des **horaires réguliers** de coucher et préparer un environnement propice au sommeil. Un moment de dialogue calme, sans conflit et des signes d'affection permettent à l'enfant de quitter les adultes. Un **rituel** du coucher est important. L'objet transitionnel permet aussi de quitter un monde rassurant. La **pénombre** est préférable à l'excès de lumière.

**Zzz ... VEILLER** à ce que l'enfant ait une activité physique suffisante, notamment en plein air.

**Zzz ... ÉVITER** d'associer le lit et la chambre à une punition.

**Zzz ... NE PAS LAISSER S'INSTALLER LES TROUBLES DU SOMMEIL** (endormissement tardif, réveils fréquents, cris, épisodes d'agitation, ...). Une consultation médicale spécialisée empêche le passage à la chronicité de ces troubles.



Docteur Michel DECHAMPS  
Conseiller médical pédiatre ONE (Namur)



## QUELQUES QUESTIONS À SE POSER AUTOUR DU SOMMEIL, EN MILIEU D'ACCUEIL...

### EN RAPPORT AVEC L'OBSERVATION DE L'ENFANT :

- Quels sont les signes de fatigue observés chez chacun des enfants ?
- Comment penser les moments de transition entre repas-sommeil/activité-sommeil ?
- Quels sont les rituels dont l'enfant a besoin pour apprécier le fait d'aller dormir ?
- Quand peut-on estimer que l'enfant a assez dormi ?
- Quelles informations quotidiennes recueillir ou communiquer auprès des parents autour du sommeil de l'enfant ?
- ...

### EN RAPPORT AVEC L'ÉQUIPEMENT :

- Chaque enfant dispose-t-il de son propre espace de repos ?
- Comment veiller à la surveillance de chacun des enfants durant ce moment ?
- Quelles sont les mesures d'hygiène mises en œuvre pour maintenir une literie propre (matelas, housse de matelas éventuelle, sac de couchage individuel, ...) ?
- Quelles sont les mesures de sécurité mises en place pour vérifier l'état des lits (distance entre les barreaux, sommier conforme, matelas suffisamment ferme, hauteur adaptée du sommier, ...) ?
- Comment disposer les lits pour que l'accueillant(e) puisse circuler facilement, tenant compte de la norme de 2m<sup>2</sup> minimum par place d'accueil pour l'espace sommeil-repos ?
- ...



**POUR EN SAVOIR PLUS :****Brochures :**

- « Le sommeil de votre enfant »  
Education à la Santé ONE 2011



- « Comment choisir le matériel de puériculture ? »  
Education à la Santé ONE 2010  
(En cours de mise à jour)



- « Milieu d'accueil : Une infrastructure au service du projet d'accueil »  
(2011) Zoom sur l'espace sommeil/repos pp. 49-50



- « Milieu d'accueil : Une infrastructure au service du projet d'accueil - Spécial Accueillant(e)s »  
(2013) pp. 21-23

**Articles Flash Accueil :**

- N°4 – p6 : « Le repos du tout-petit : un moment important de son développement »
- N°15 – pp7-8 : « Comment réduire le risque de mort subite du nourrisson ? »

**Airs de Familles ([www.airdefamilles.be](http://www.airdefamilles.be)) :**

- N°387 – Rituel dodo : qu'est-ce que c'est ?
- N°438 - Au lit et pourquoi ?
- N°434 - Bien dormir à la crèche ?

**Arrêtés du Gouvernement de la Communauté française :**

- Articles 7 et 34 de l'Arrêté Infrastructure (2007)
- Code de qualité de l'accueil (2004)

