



FICHE PARENT No 23



LE SOMMEIL DES ENFANTS

Le sommeil et le repos font partie de la santé de l'enfant au même titre que l'alimentation et l'hygiène.

« Le sommeil, le bon sommeil est indispensable à la fabrication du cerveau »

En réalité, les seuls indices vraiment révélateurs d'un sommeil suffisamment long et réparateur sont la bonne forme de l'enfant la journée et un réveil où il est alerte et bien disposé.



Comme chez les personnes en général, le besoin de sommeil chez les enfants diffère en fonction de l'âge, du tempérament, du rythme biologique, de l'énergie dépensée, de la santé, voire de l'hérédité.

Le sommeil se déroule en cycles distincts. Chez les enfants, la durée approximative de chaque cycle est de 90 minutes, qui se répète durant la nuit autant de fois que l'organisme en a besoin pour récupérer, pour compléter la maturation de fonctions biologiques et psychiques, et qui permettent à l'enfant de grandir.

LES PHASES D'UN CYCLE DE SOMMEIL (+ OU - 90 MINUTES)¹

I	II	III	IV	V	Phase intermédiaire
Phase de somnolence endormissement.	Sommeil lent léger.	Sommeil lent profond (sécrétion de l'hormone de croissance).	Sommeil paradoxal (rêves).	Sommeil lent léger.	Éveil ou début d'un autre cycle. Reprise du sommeil léger.

Que se passe-t-il pendant ces différentes phases de sommeil?

I-Endormissement : L'enfant se met à bailler, se frotte les yeux, réclame sa doudou, se promène avec sa bouteille.

L'idéal est le coucher dans les 10 minutes après les premiers signes de fatigue.

II-Sommeil lent léger : Les premières 20 minutes (selon le cycle) le cerveau est en période de relaxation.

À cette période de sommeil, nous pouvons réveiller l'enfant sans problème, il sera en forme.

Comment fait-on pour savoir si notre enfant est dans cette phase?

On l'entendra téter sa suce, il tiendra sa doudou ou son oursin en peluche ou tout autre chose ou aura les mains fermées s'il n'a rien pour s'agripper.

III-Sommeil lent profond : Cette phase dure 4 fois à raison de 20 minutes. À noter que les 4 fois seront affilées.

À cette période de sommeil, il est conseillé de ne pas réveiller l'enfant, car ce sera un très mauvais réveil. C'est souvent durant cette période que les crises (pleurs, tremblement, enfant inconsolable) feront leurs apparitions. Également, on retrouve le somnambulisme, les terreurs nocturnes, les grincements de dents, les pipis au lit et le parler en dormant.

Comment fait-on pour savoir si notre enfant est dans cette phase?

L'enfant aura une respiration lente, plus du tout de tonus, très calme, très lourd, bouche et mains ouvertes et souvent la suce tombe de la bouche.

L'enfant peut se réveiller en hurlant et en pleurant et ne sera jamais conscient de ce qui lui arrive... *on ne doit pas le lever ni entrer en contact avec lui (maman et là, c'est fini), car il est inconscient!*

¹ Source : « Routines et transitions en services éducatifs », de Nicole Malenfant

IV-Sommeil paradoxal : durée approximative de 20 minutes. On l'appelle le sommeil agité chez le nourrisson et le sommeil paradoxal chez les deux ans et plus.

À cette période de sommeil, il est conseillé de ne pas réveiller l'enfant. C'est à l'intérieur de cette phase que l'enfant fait le rêve le plus long et qu'il se souviendra au réveil. Il pourra passer par plusieurs émotions : tristesse, joie, colère, etc.

Comment fait-on pour savoir si notre enfant est dans cette phase?

Le seul signe qui différencie le sommeil paradoxal au sommeil lent profond, c'est que l'on voit les yeux bouger sous les paupières.

EN RÉSUMÉ... il n'est pas néfaste de réveiller son enfant pendant le sommeil lent léger, mais il est important de ne pas le réveiller pendant les deux autres phases (sommeil lent profond, paradoxal)²

Dodo, l'enfant do, l'enfant dormira bientôt, quelques conseils des « psy » :

Pour le préparer au dodo, consacrez-lui la demi-heure d'intimité dont il a besoin, et, vous pourrez profiter de votre soirée. Il faut non seulement accepter le rituel d'endormissement de l'enfant (bain, histoire, berceuse, nounours, couverture, verre d'eau, inspection des placards, du lit, etc.), mais le favoriser tout en lui mettant des limites.



On devrait éviter de changer un tout-petit de place pendant la nuit. Il est très déstabilisant pour un enfant de se réveiller à un autre endroit que celui où il s'est endormi. Le bébé qui a fermé les yeux dans les bras de sa mère s'attend à s'y retrouver à son réveil. Pour la même raison, évitez de tenir les mains de l'enfant qui s'endort.³

SUGGESTIONS DE LIVRES :

- « Comment aider mon enfant à dormir », par Brigitte Langevin
- « Enfin je dors... et mes parents aussi », par Livres parents – Éd. CHU Ste-Justine

² Source : résumé du texte « Le sommeil chez l'enfant » www.tresordemaman.com

³ Référence : « Le Mensuel Enfants », par Marie-Christiane Charbonneau-Hellot