



LE SOMMEIL DE L'ENFANT

Généralités

Le sommeil est **constructif**, il permet au corps de récupérer et de «recharger ses batteries».

Dormir aide à grandir, à mémoriser les apprentissages de la journée et à développer le cerveau. C'est pourquoi et particulièrement pour un enfant, le manque de sommeil peut avoir des conséquences néfastes : sur la croissance, le développement psychomoteur et pour l'équilibre nerveux. Mieux connaître le sommeil de l'enfant et ses particularités, permet à l'adulte de mieux l'aider à passer de bonnes nuits.

Cependant, le sommeil est un besoin qui varie d'un enfant à l'autre parfois même d'un jour à l'autre et bien sûr, selon l'âge.

A la naissance un bébé dort : de 16 à 17 heures par jour
Vers un an : 14 heures
Vers 3 ans : 12 heures
Vers 6 ans : 10 heures par nuit
L'adolescent a besoin d'environ 9 heures de sommeil.



COMPRENDRE LE SOMMEIL DE L'ENFANT

Le sommeil de l'enfant comporte plusieurs cycles comme celui de l'adulte (cf. « le petit train du sommeil »). Mais, chez l'enfant, ces cycles se succèdent différemment. Ce n'est donc que progressivement que l'enfant prend l'habitude de dormir toute la nuit. Il faut le comprendre, l'accepter et ne pas trop s'inquiéter des petits troubles du sommeil.

Ces différents cycles sont :

- Le sommeil «lourd et profond» où l'enfant secrète des hormones de croissance qui favorise le développement de sa taille et de son poids.
- Le sommeil «paradoxal» où il s'agite, fait des rêves et pendant lequel le système nerveux se construit, se perfectionne et s'organise.
- Le sommeil «léger» pendant lequel l'enfant est toujours au bord de l'éveil.

Dormir va permettre à l'enfant de se remettre de sa fatigue nerveuse, aussi un sommeil insuffisant se traduit souvent par une hyper excitation.



BIEN S'ENDORMIR

Ne laissez pas passer les signes d'endormissement :

Le soir, quand votre enfant baille, se frotte les yeux, pleurniche sans motif, c'est qu'il a besoin de dormir :

- Préparez son sommeil par des jeux calmes, éventuellement un bain.
- Mettez en place « un petit rituel » une chanson, une histoire lue, racontée, écoutée, ou un câlin, cela le rassurera et le préviendra que l'heure de dormir est arrivée.
- Adoucissez la séparation en réduisant les bruits ambiants de la maison.
- Acceptez ce qui sécurise votre enfant : pouce, poupée, nounours, veilleuse. Habituez le, petit à petit, à ne pas rester dans sa chambre jusqu' à ce qu'il s'endorme.
- L'enfant doit apprendre à s'endormir dans son lit afin que, s'il se réveille la nuit, il retrouve le même environnement qu'au moment où il s'est endormi.

<p>On ne peut pas faire dormir un enfant «sur ordre» mais on peut favoriser son endormissement. De même, aller au lit ne doit pas être une punition.</p>
--



BIEN SE REVEILLER

Le réveil ne doit pas être brutal mais progressif, pour ne pas « casser » une phase de sommeil importante.

- Favorisez, si possible, le réveil spontané de l'enfant
- Laissez parvenir jusqu'à lui les bruits assourdis de la maison.
- Evitez de le réveiller au dernier moment, afin de lui permettre de prendre tranquillement son petit déjeuner.

Le meilleur guide d'un bon sommeil, c'est la forme de l'enfant dans la journée.



BIEN DORMIR

L'enfant « construit progressivement » son sommeil de nuit. Et l'adulte peut l'aider par un environnement favorable et sécurisant.

- Aménagez un espace, « un territoire », à chacun : confortable, sécurisant où il aimera être entouré de choses familières (poupées, nounours, livres...)
- Le noir total peut être une source d'angoisse : une petite veilleuse installée à côté du lit peut permettre à l'enfant de retrouver ses objets et de le rassurer.
- Ne pas trop chauffer la chambre : (18° à 19°).
- Habituer l'enfant à une heure régulière de coucher et de lever en tenant compte de son âge et de ses besoins particuliers.
- Lui donner un repas du soir sans excès, mais suffisant en évitant les boissons excitantes et diurétiques (ex : boisson à base de coca) et suffisamment éloigné du coucher.

Un enfant qui ne dort pas assez sera difficile à réveiller le matin, fatigué et irritable le reste de la journée.



TROUBLES DU SOMMEIL

Les questions que l'on peut se poser

La sieste empêche-t-elle de dormir la nuit ?

Non, si elle est ni trop tardive, ni trop longue, de préférence en début d'après-midi et pour un enfant qui en a besoin. Elle lui permettra alors de s'endormir plus calmement le soir. Cependant, jusqu'à quatre ans, une sieste est conseillée.

Chambre à part ou chambre commune ?

Bébé dans la chambre des parents, c'est pratique au début et rassurant pour tout le monde, mais dès que l'on peut, chacun doit retrouver son territoire.

Il pleure - Que faire ?

Attendre un peu avant « d'intervenir » car se réveiller la nuit est normal (cf. Les Cycles du sommeil). Les pleurs peuvent être la manifestation de ce réveil. La plupart du temps l'enfant se rendort tout seul. Si les pleurs persistent, il faut vérifier si l'enfant n'a pas chaud ou soif ou faim... en évitant d'allumer la lumière de sa chambre, en évitant de le sortir de son lit, en le rassurant.

S'il crie la nuit ?

S'il n'est pas réveillé, laissez-le dormir, prenez soin de le réinstaller confortablement afin de le sécuriser ; Si un cauchemar l'a réveillé, intervenez doucement, restez auprès de lui tant qu'il n'a pas retrouvé son calme, rassurez-le aidez-le à se rendormir sans le sortir du lit.

S'il fait pipi au lit :

La « maturation de la commande de la vessie » varie selon chaque individu : réveiller l'enfant ne sert alors à rien. On ne parle d'ailleurs d'énurésie qu'à partir de six ans. Quelques précautions peuvent être prises cependant : demander à l'enfant d'aller aux toilettes avant de se coucher le soir. Évitez bien sûr les excès de liquide après le dîner. Régularisez ses heures de lever et de coucher et ne le privez pas de son sommeil.

Le sirop pour dormir ?

Donner un somnifère ou un tranquillisant à un enfant est à proscrire « ***Sans un avis médical*** » car ils comportent des risques lourds à long terme.

Et si les troubles persistent ?

Dans certains cas, des troubles du sommeil de l'enfant comme l'insomnie, des cauchemars à répétitions, des problèmes physiques liés au sommeil (*tels que maux de tête*) peuvent être considérés comme anormaux. Ils doivent être signalés à un médecin généraliste qui pourra orienter vers un pédiatre voir un psychologue.



QUELQUES REGLES D'OR POUR UNE NUIT SEREINE

OUI à	NON à
La porte entrouverte (et pas grande ouverte). Oui à la turbulette	Une chambre trop chauffée (pas plus de 19°) à un enfant trop couvert. à la couverture et à la couette.
Au doudou ou à un bout de tissu imprégné de votre odeur qui le réconfortera.	Une absence de régularité dans les horaires de repas, de coucher et de lever.
La veilleuse pour adoucir sa peur du noir.	Au lit punition, le lit doit être un endroit de plaisir et de détente.
Au rituel du coucher qui permet de le rassurer et de le prévenir que l'heure de dormir est arrivée.	Aux chahuts avant de le coucher. Au dessin animé trop bruyant. Aux reproches et aux cris.
Laisser votre enfant s'endormir seul et dans son lit, après le câlin, partant du principe qu'un enfant se rendort la nuit comme il s'est endormi.	Aux gronderies juste avant de le coucher. Au moment de s'endormir, un enfant a besoin de se sentir aimé et protégé.
S'il pleure la nuit, le calmer sans allumer la lumière, lui parler doucement.	Au biberon de lait sucré la nuit ou laissé dans le lit, attention aux caries et mauvaises habitudes !
Au grand lit dès l'âge de deux ans et demi.	La suppression de la sieste avant 3-4 ans, surtout si votre enfant, trop excité, a du mal à se coucher le soir.
Au petit sac en tissu avec de quoi s'amuser pour éviter des réveils trop matinaux.	Se précipiter la nuit dès qu'il fait un bruit vous risqueriez de réveiller votre enfant !
A ce qui rassure l'enfant : pouce, poupée, doudou, veilleuse ...	Aux somnifères