

LE SOMMEIL : QUAND MORPHÉE SE FAIT ATTENDRE

Le sommeil est très important pour la croissance et le bon développement de l'enfant. Toutefois, il arrive que certains bébés aient plus de mal à dormir que d'autres. Quelques repères peuvent parfois aider à mieux comprendre ce qui se passe et à guider l'enfant vers de bonnes habitudes de sommeil.

PAR GENEVIÈVE CLOUTIER-MONGEAU, ERGOTHÉRAPEUTE

L'ÉVOLUTION DU SOMMEIL JOUR APRÈS JOUR, NUIT APRÈS NUIT

Le sommeil évolue rapidement chez le nouveau-né. Dans les premières semaines de vie, on observe qu'il est très fragmenté et irrégulier. Puis, graduellement, les cycles de sommeil s'allongent et deviennent plus constants.

CHEZ LES BÉBÉS PRÉMATURÉS

À 27 semaines d'âge gestationnel, les cycles de sommeil sont courts et s'étirent sur 45 à 50 minutes en moyenne. L'horloge interne du bébé prématuré est programmée pour qu'une journée dure au-delà de 24 heures. Elle n'est pas encore ajustée au rythme externe.

À 35 semaines d'âge gestationnel, les cycles de sommeil s'allongent pour atteindre en moyenne de 55 à 60 minutes. Les états de veille sont très brefs - à peine quelques minutes. Les périodes où le bébé est réveillé et disposé à interagir sont pratiquement inexistantes. Pour que le bébé puisse développer graduellement une horloge interne veille/sommeil qui est synchronisée au rythme externe jour/nuit, il a besoin qu'on lui donne des indices. Ces indices sont fournis par les « donneurs de temps » qui permettent à l'organisme du bébé de s'ajuster pour progressivement vivre de jour et dormir de nuit.



Des exemples de «donneurs de temps » sont les interactions avec les parents, l'alternance entre la lumière et l'obscurité, la routine des boires, etc.

À 40 semaines, le bébé dort en moyenne 16-17 heures par jour. Les cycles de sommeil durent alors entre 3 et 4 heures. Les périodes d'éveils surviennent aussi bien le jour que la nuit, car le bébé est encore peu sensible à la luminosité.

APRÈS L'ÂGE DU TERME



À 1 mois d'âge corrigé, le rythme naturel de sommeil est davantage synchronisé avec le rythme externe. On observe le début d'une périodicité jour/nuit. Désormais, la majorité des enfants vivent selon une journée de 24 heures. De plus, on note une longue phase d'éveil en fin de soirée. C'est également vers cet âge que les coliques peuvent devenir fréquentes et durer plusieurs heures. À 6 semaines d'âge corrigé, le pic des coliques peut se manifester avec des périodes d'agitation et de pleurs qui durent en moyenne 3 heures. ATTENTION, ces pleurs sont souvent faussement interprétés comme des signes de faim ou de douleur abdominale par les familles. Inquiets, les parents consulteront un médecin qui, la plupart du temps, ne trouvera aucune cause anormale à ces pleurs. En effet, si des prises de sang ou des tests d'imagerie sont demandés (dans les cas extrêmes), les résultats sont bien souvent très rassurants. Les coliques se résorbent habituellement d'elles-mêmes vers 3-5 mois. Il faut savoir s'armer de patience et s'entourer de

personnes qui peuvent aider à traverser ces moments difficiles. En cas de détresse, il est tout à fait acceptable de déposer le bébé dans son lit sur le dos et de le laisser pleurer le temps que le parent prenne quelques minutes pour soi.

À 3 mois d'âge corrigé, le bébé dort pendant 9 heures en moyenne la nuit (pas de façon continue). De plus, tous les enfants vivent selon une journée de 24 heures.

Au-delà de 4 mois d'âge corrigé, la durée des cycles de sommeil augmente



proportionnellement avec l'âge. Ainsi, à 4 mois, un cycle dure en moyenne 4 heures, à 5 mois, 5 heures, etc. On observe également une consolidation du sommeil nocturne. On dit que le bébé «fait ses nuits» lorsqu'il dort plus de 5-6 heures de suite entre 23h et 4-5 heures du matin.

COMMENT DÉFINIR MON RÔLE DE PARENT DANS TOUT ÇA ?

Les parents ont un rôle important à jouer dans le sommeil de leur enfant.



Voici d'ailleurs quelques principes de base à respecter pour que la période d'endormissement soit plus facile et que la nuit se passe mieux. Les éveils pourront alors être de plus en plus longs durant la journée et les éveils nocturnes pourront graduellement disparaître.

DANS LES PREMIERS MOIS DE VIE

1. Permettez une certaine luminosité pour créer une alternance lumière/obscurité qui correspond à l'alternance naturelle jour/nuit.
2. Régularisez la période des repas, des jeux, des promenades et du coucher.
3. Soyez des donneurs de temps : aidez l'enfant à se synchroniser avec l'horaire extérieur.

Concernant les pleurs du soir, essayez de rester le plus calme possible et évitez d'en faire «trop». L'enfant qui a surexcité son système d'éveil doit apprendre à se calmer ou à s'endormir dans l'obscurité. S'il n'y parvient pas seul, il faut l'aider à s'apaiser dans la tendresse et la sécurité.

Selon plusieurs experts, le meilleur endroit pour coucher le bébé durant les premiers mois de vie est dans un berceau à côté du lit des parents. Des études ont démontré que cet emplacement est idéal pour limiter les risques de mort subite du nourrisson. La mère peut calmer les pleurs de son enfant rapidement, le faire boire et le recoucher sans avoir à trop se déplacer. Pour sa part, l'enfant sent la présence de sa mère : il l'entend respirer et bouger.

APRÈS 6 MOIS DE VIE CORRIGÉS

Lorsque vous remarquez que votre enfant développe assez de patience pour espacer et attendre ses tétées, c'est qu'il est prêt à faire des «nuits complètes». Durant cette période, les réveils durant la nuit sont liés à un besoin de sécurité, et non à un besoin vital de boire.

Il existe certains conseils de base pour favoriser des nuits complètes. Ces recommandations sont applicables dans la mesure où le bébé est en bonne santé. Dans le doute, on peut demander à son médecin s'il y a des contre-indications à suivre les mesures suivantes :

1. Couchez votre enfant dans son lit dès les premiers signes d'endormissement en lui disant des phrases comme « Bonne nuit » et « À demain ».
2. Lors de réveils nocturnes, laissez à votre enfant la possibilité de se rendormir seul. Ne vous précipitez pas pour le consoler.
3. Ne laissez que les objets de transition au lit, tels qu'une doudou mince et légère, et retirez progressivement la suce.
4. Ne restez pas aux côtés de l'enfant durant l'endormissement.
5. Évitez d'endormir bébé dans vos bras. L'enfant doit apprendre jeune à s'assoupir par lui-même. Plus on attend que le bébé soit âgé, plus cet apprentissage risque de devenir difficile.
6. Installez le berceau de votre enfant dans une autre chambre, à l'écart, afin de maximiser votre sommeil et le sien puisque vous serez moins dérangés par les petits bruits de bébé. Il faut savoir que tous les bébés se réveillent la nuit et font du bruit. En plaçant bébé plus loin, seulement les bruits plus forts vous réveilleront !
7. Aménagez un environnement calme et propice pour une nuit paisible à l'aide d'une lumière d'intensité faible dans le couloir et en gardant la porte de la chambre entrouverte.

MON ENFANT EST-IL EN SÉCURITÉ DANS SON LIT ?



Comme le moment du dodo est probablement le seul moment de la journée où vous laisserez votre enfant sans surveillance, il est important que les installations soient sécuritaires afin de réduire le risque de suffocation ou d'étranglement.

Les principales recommandations de **Santé Canada** concernant le sommeil sécuritaire sont les suivantes :

1. Couchez bébé sur le dos dans un berceau, un lit d'enfant ou un moïse (pour la nuit ou pour une sieste).
2. Évitez de coucher bébé dans un lit d'eau, un matelas pneumatique, un sofa ou un futon.
3. Enlevez tous les objets du lit, sauf le matelas et le drap housse.
4. Évitez les articles de literie mous ou mal ajustés comme les douillettes, couvertures épaisses, courtepointes, oreillers, rembourrage de mousse, jouets en peluche, bordures de protection et coussins de positionnement.
5. Préférez les grenouillères ou les couvertures minces, légères et qui respirent aux couvertures lourdes.
6. Réglez la température ambiante de la chambre à une température adéquate pour un adulte (entre 19 et 21 degrés Celsius), la chaleur étant un facteur de risque du syndrome de mort subite du nourrisson.
7. Privilégiez un environnement sans fumée.
8. Ne laissez pas l'enfant dormir trop longtemps dans des poussettes, bancs d'auto, balançoire, porte-bébé, etc.
9. Gardez les cordons de stores, toiles ou rideaux hors de la portée des enfants.
10. Placez le lit de façon à ce qu'il soit loin des sources de danger comme les fenêtres, les portes, les lampes, les chandelles, les prises de courant ou les appareils électriques avec corde.

→ Consultez le **document officiel de Santé Canada**
concernant la sécurité des enfants à l'heure du
coucher

ET SI MON ENFANT NE S'ENDORT TOUJOURS PAS ?



Malgré l'application des bons trucs et conseils, la sphère du sommeil peut rester problématique chez certains enfants. De telles difficultés requièrent l'avis et l'implication d'experts. On parle alors de troubles du sommeil. Voici quelques troubles communs :

INSOMNIE

L'insomnie est un trouble de l'installation et du maintien du sommeil caractérisé par :

- des difficultés d'endormissement avec opposition au coucher ou pleurs
- des éveils nocturnes (multiples mais brefs)
- une nuit écourtée (plus rare)

Il s'agit d'un trouble assez courant :

- 25% des enfants de 6 à 12 mois et 21 à 38 % des enfants de 2 à 3 ans réveillent leurs parents
- 14% des préadolescents sont qualifiés de « mauvais dormeurs »

TROUBLES DE L'INSTALLATION DU RYTHME JOUR/NUIT

Les troubles de l'installation du rythme jour/nuit sont caractérisés par un rythme décalé par rapport aux rythmes imposés du jour et de la nuit. Ces troubles sont fréquents et précoces (*voir le tableau « Altération de phase du sommeil » sur le site de Marie-Josèphe Challamel en cliquant [ici](#)*).

- S'il survient plus tard, c'est un retard de phase
- S'il survient plus tôt, c'est une avance de phase
- Si le rythme est plus long que 24h, c'est un rythme hypernyctéméral

Certaines « mauvaises » habitudes peuvent déclencher des troubles du sommeil. Parmi celles-ci on retrouve :

- La consommation excessive de lait ou d'eau avant le coucher, car une vessie bien remplie entraîne des éveils.
- Une réponse mal adaptée des parents par rapport aux besoins réels de faim et de soif de l'enfant.
- Une absence de structure dans l'environnement, un horaire irrégulier ou des parents qui ont du mal à « organiser » le rythme de leur enfant.
- Une absence de donneur de temps.

EN BREF

Pour instaurer une bonne hygiène de sommeil et faciliter l'endormissement du jeune enfant à la maison, il faut :

- **Réorganiser les cycles veille/sommeil sur une période de 24 heures en installant un horaire fixe.**
- **Apprendre à l'enfant à s'endormir seul.**
- **Apprendre à l'enfant à se consoler et à s'apaiser seul lors de réveils ou pleurs nocturnes.**
- **Éviter les stimulations excessives avant le coucher puisqu'elles retardent l'endormissement.**
- **Ne pas utiliser le lit comme terrain de jeu.**
- **Retirer tout objet du berceau pouvant mener à une suffocation ou un étranglement.**



BIBLIOGRAPHIE

THIRION, Marie et CHALLAMEL, Marie-Josèphe. Le sommeil, le rêve et l'enfant. Paris, Éditions Albin Michel. Collection « Bibliothèque de la famille », 2011, 374 pages.

CHALLAMEL, Marie-Josèphe. Le sommeil de l'enfant. Belgique, Elsevier Masson. Collection « Pédiatrie au quotidien », 2009, 192 pages.

Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil. Le sommeil, les rêves et l'éveil. (En ligne). <http://sommeil.univ-lyon1.fr/articles/listes/fr/5.php> (page consultée le 2012-06-29).