

# CR Conférence du 8/10/2024

## Entrelacs

### Les troubles du sommeil chez le jeune enfant.

#### Introduction

- De plus en plus fréquents
- Une des premières causes d'épuisement parental
- Minimisé par les parents
- Concernerait 40% des enfants de 6 mois à 6 ans

#### 1- Comprendre comment fonctionne le sommeil de l'enfant

A la naissance, le cerveau n'a pas terminé sa maturation. Pendant les 6 premiers mois, l'enfant acquiert progressivement les marqueurs de temps ainsi que le rythme jour-nuit.

Le sommeil est composé de cycles de durées variables : environ 50 min à la naissance pour atteindre progressivement 90 à 120 min à partir de 3 ans.

Jusqu'à l'âge de 9 mois, l'enfant s'endort en sommeil paradoxal. Par la suite, la composition des cycles de sommeil se modifie avec un endormissement en sommeil lent léger.

Le sommeil est donc composé d'une succession de cycles qui s'enchaînent de façon plus ou moins autonome. Un enfant qui fait ses nuits sera donc un enfant en capacité d'enchaîner ses cycles seuls sans intervention extérieure. Ce n'est pas un enfant qui ne se réveille pas.

La durée du sommeil de l'enfant est variable en fonction de l'âge :

- De la naissance à 2 mois : 16 heures par jour
- De 2 à 6 mois : 14 à 16 heures par jour
- De 6 mois à 1 an : 14 heures par jour
- De 1 à 3 ans : 10 à 13 heures par jour
- De 3 à 5 ans : 10 à 13 heures par jour

Ce ne sont que des moyennes, la durée et puis totalement variable d'un enfant à l'autre.

Les siestes comme la durée de sommeil évoluent avec le temps. Elles ont pour rôle de protéger les apprentissages du matin et améliorent les capacités émotionnelles de l'enfant.

En général, vers 6/7 mois, les bébés font 3 siestes par jour.

La sieste du soir s'arrête en général entre 9 et 12 mois ; la sieste du matin vers 18 mois et la sieste de l'après midi à l'école maternelle. N'oubliez pas qu'il ne s'agit là que de « moyennes ». Chaque enfant a son propre rythme.

Il est important pour chaque parent d'apprendre à reconnaître les signes de fatigue de son enfant. Il peut s'agir de bâillement, frottement des yeux pleure inconsolable, frottement des oreilles, agitation, opposition, chute, pleurs, ...

Petit aparté sur les écrans.

Pas d'écran avant 3 ans, cela impacte en effet le sommeil mais aussi le développement de l'imaginaire de l'enfant, de ses capacités d'attention, ...

Pour le sommeil des plus grand, il est important de ne pas les exposer avant le coucher et de ne jamais installer d'écran dans la chambre d'un enfant.

## **2- Les troubles du sommeil**

### **A- Les difficultés d'endormissement**

Elles surviennent lorsque l'enfant met plus de 15 à 30 min à s'endormir. Elles peuvent avoir différentes causes comme un coucher trop tardif ,un excès de sieste, un excès de stimulation ou un sentiment d'insécurité (importance du rituel d'endormissement).

### **B- Les réveils nocturnes**

Entre chaque cycle de sommeil, hé certains enfants se réveillent. Ils n'arrivent pas à enchaîner leur cycle et faire leurs nuits h sans intervention extérieure.

Cela peut être h peut être lié un coucher trop tardif, des conditions d'endormissement différentes de celles du coucher, ou un apport alimentaire insuffisant sur la journée.

### **C- Les parasomnies**

#### **- Les cauchemars**

Ils peuvent apparaitre entre 1 et 2 ans – majoritairement en milieu ou fine de nuit.

Ils se manifestent en sommeil paradoxal c'est-à-dire le sommeil des rêves.

Dans la petite enfance, l'imaginaire a une place très importante ; certaines choses peuvent donc se retrouver dans les rêves (peur du loup, des monstres, ...)

Rassurez votre enfant, créez un cocon sécurisant.

#### **- Les terreurs nocturnes**

Elles surviennent en début de nuit en sommeil profond.

L'enfant semble réveillé, comme paniqué. Il est toujours dans sa phase de sommeil mais vous ne parvenez pas à le réveiller.

Il crie, hurle, peut être agressif et se débattre.

Ne le réveillez pas ; rester simplement à côté pour sécuriser l'environnement et attendez qu'il se recouche.

Ce phénomène a une composante héréditaire. Il est favorisé par la fatigue, les changements, la fièvre.

Ils vont disparaître en grandissant.

### **2 à 3 ans ; il vous teste !!**

Dans cette tranche d'âge, les enfants se confrontent aux limites. Ils ont besoin d'un cadre sécuritaire qui les rassure.

Il peut manifester une opposition au coucher, des troubles d'endormissement liés aux demandes à répétition, ...

Il est important de maintenir les habitudes.

### 3- En pratique, que faire ??

- Conserver une régularité des rythmes

Pas seulement des siestes, aussi des repas. Eviter les décalages entre les périodes crèche/maison ou école/maison ainsi que semaine/week-end.

Ne pas compenser une mauvaise nuit par un réveil tardif ; cela décale les siestes en journée et impacte donc l'endormissement du soir suivant.

- Accompagner son enfant vers le sommeil

En limitant voire supprimant tout ce qui est inutile (projections lumineuses, bruits, blancs, musique à l'endormissement, ...) Les conditions d'endormissement doivent être les mêmes au coucher et lors des réveils nocturnes et ne doivent pas nécessiter l'intervention d'un tiers.

Attention aux veilleuses blanches ou bleues car elles perturbent la sécrétion de mélatonine (hormone du sommeil) et donc l'endormissement.

Il est également important de créer un rituel d'endormissement qui vous est propre et qui ne dépasse pas 10 à 15 minutes.

- Expliquer les changements éventuels

Les enfants comprennent ce qui se passe dans leur environnement et il est donc important de tout verbaliser ; quel que soit l'âge.

- Dissocier sommeil et alimentation

Dans l'idéal au plus tard à 6 mois afin que la tétée au sein ou le biberon ne fasse pas partie du rituel d'endormissement.

- Être vigilants aux signes de fatigue

Afin de proposer des siestes ou un coucher à une heure adaptée à votre enfant. Un enfant qui saute partout et qui s'agite en soirée est souvent un enfant déjà trop fatigué.

Amandine CAFFOZ  
Consultante Sommeil  
07.68.97.57.37