

Le sommeil des enfants

Le sommeil est indispensable à la régénérescence du corps et de l'esprit. La qualité du sommeil, surtout chez les enfants, a des répercussions sur la mémoire, l'obésité, la croissance. Rappelons-nous que, à la fin de notre vie, nous aurons passé près de 30 ans à dormir ! Autant bien commencer...

LE NOUVEAU-NÉ

Il dort beaucoup, en moyenne 16 heures par jour ; mais il peut y avoir des différences importantes, on voit déjà les gros dormeurs (près de 20h) et les petits dormeurs (14h). Le sommeil est morcelé en périodes de 3 à 4 heures, sans différence entre le jour et la nuit. Le cycle comprend quatre états : le sommeil calme, le sommeil agité, l'éveil calme, l'éveil agité ou avec pleurs. La phase de sommeil calme correspond au sommeil profond de l'adulte. Elle dure environ 20 minutes et n'est généralement pas interrompue par un réveil. Les rythmes cardiaque et respiratoire sont lents et réguliers. Vient ensuite la phase de sommeil agité, qui correspond au sommeil paradoxal de l'adulte : mouvements des doigts et des orteils, diverses expressions du visage, mouvements oculaires rapides, respiration et rythme cardiaque devenant moins réguliers et plus rapides. La durée de cette phase est variable, entre 10 et 45 minutes. L'état de veille calme : le bébé a les yeux grands ouverts. Il regarde le visage qui lui parle, suit des yeux un objet coloré. Cet état est limité à quelques minutes, deux ou trois fois dans la journée. Le bébé va ensuite se fatiguer et passer à l'état de veille agitée, avec ou sans pleurs.

LE BÉBÉ ENTRE 1 ET 6 MOIS

A cette période de la vie, le sommeil va se transformer et acquérir toutes les caractéristiques du sommeil de l'adulte : périodicité jour/nuit, rythmes cardiorespiratoires, température, sécrétions hormonales.

Le bien dormir s'apprend très rapidement après la naissance

La périodicité jour/nuit apparaît vers l'âge d'un mois, avec une longue phase d'éveil entre 17 et 22h, quelquefois avec des pleurs. Les périodes de sommeil nocturne vont s'allonger (6 heures à un mois, 9 heures vers l'âge de 3 mois, 12 heures à un an). Au cours des deux premiers mois, les rythmes du sommeil ne sont pas encore influencés par l'environnement, l'alimentation, l'alternance du jour et de la nuit. Puis l'alternance jour/nuit, la luminosité, la régularité des repas, des moments de jeux, de promenade, le coucher vont aider le bébé à synchroniser ces rythmes et à acquérir un sommeil nocturne stable, sans réveil. La

qualité du sommeil change : le sommeil agité, qui représentait 60% du temps de sommeil total à la naissance, diminue à 30% (proche de celui de l'adulte). A partir de 2 ou 3 mois, le sommeil calme va devenir le sommeil lent et se diviser en plusieurs stades.

ENTRE 6 MOIS ET 4 ANS

Le temps de sommeil diurne va diminuer (trois à quatre siestes vers 6 mois, deux siestes vers 1 an, puis une seule vers 18 mois). La quantité globale de sommeil ne diminue que lentement. La structure du sommeil se rapproche beaucoup de celle de l'adulte. Les cycles de sommeil s'allongent progressivement.

ENTRE 4 ET 12 ANS

L'enfant est vigilant dans la journée et s'endort très vite le soir, dans un sommeil très profond au cours de la première partie de la nuit. La durée totale du sommeil par 24 h se réduit (par la disparition de la sieste) et devient inférieure à 12 heures. Les troubles du sommeil, tels que les terreurs nocturnes ou le somnambulisme, sont fréquents à cet âge.

Le lit ne doit jamais être une punition. Il ne faut pas que le sommeil soit ressenti par l'enfant comme une mise à l'écart ou des représailles.

L'ADOLESCENT

Le besoin physiologique de sommeil ne diminue pas, pourtant les contraintes sociales et scolaires, les transformations hormonales dues à la puberté entraînent souvent une réduction du temps de sommeil, avec un endormissement plus difficile, un sommeil plus léger en début de nuit, un sommeil lent profond moins important. L'adolescent, pour combler le déficit chronique de sommeil, fait des grasses matinées quand il le peut et les horaires de sommeil deviennent irréguliers.

LA QUALITÉ DE LA VEILLE EST LE MEILLEUR REFLET DE LA QUALITÉ DU SOMMEIL

Quelques conseils

Quand l'enfant montre des signes d'endormissement (il baille, pleurniche, se frotte les yeux...), c'est le train du sommeil qui s'annonce. La mise au lit doit être un

moment de tendresse, calme, sans bruits, Pas de partie de chatouilles, mais plutôt un câlin, une chanson douce, une histoire. Si cela le sécurise, acceptez qu'il suce son pouce, qu'il ait un doudou ou une veilleuse allumée...

La régularité du coucher est importante pour l'équilibre de l'enfant. Mais vous pouvez admettre quelques exceptions : fête, repas familial.

Il faut éviter les dîners trop riches, le cola, les épices. Le repas du soir doit être une détente, et il faut un délai d'au moins une heure entre la fin du repas et le coucher. Pendant cette période, pas de sujet qui fâche. Surveillez les activités de votre enfant, notamment les émissions télévisées ou les jeux électroniques.

La télévision est une dévoreuse de temps de sommeil : les films ou feuilletons du soir retardent le coucher et les dessins animés du mercredi, du samedi et du dimanche matin incitent l'enfant à se lever.

La chambre doit être calme, pas trop chaude et sans odeur de tabac provenant d'une pièce voisine.

Le réveil doit être progressif pour ne pas casser une phase de sommeil. Augmentez doucement les bruits ambiants de la maison pour que l'enfant s'éveille de lui-même, tranquillement.

Une sieste peut s'avérer nécessaire pour compléter la nuit, mais ne l'imposez pas. De toute façon, un temps de repos en début d'après-midi est bénéfique, quel que soit l'âge.

Si bébé pleure la nuit, ne vous précipitez pas. L'éveil en pleurs, nous l'avons vu, fait partie du cycle du sommeil du tout-petit. Si les pleurs persistent, il y a une raison : allez le voir et assurez-vous qu'il n'a pas froid ou faim.

En cas de cauchemar, rassurez votre enfant, écoutez-le raconter son rêve. Le cauchemar est très fréquent entre 4 et 8 ans, il survient en deuxième partie de nuit. S'il a des accès de somnambulisme, ne le réveille pas, sauf en cas de danger. Assurez sa sécurité, donnez-lui l'ordre d'aller se recoucher, calmement mais fermement. Si le somnambulisme intervient plus de deux fois par semaine ou dure au-delà de la puberté, consultez votre médecin.

Aggelos