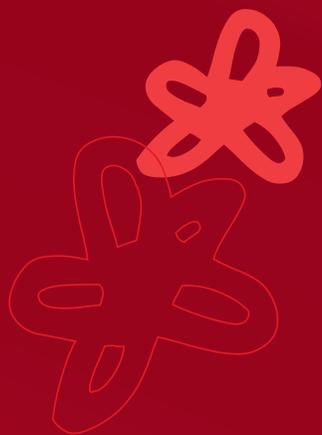


Coup d'œil sur



PARENTS

Le sommeil

Bien dormir pour bien grandir



CENTRES D'EXCELLENCE POUR LE BIEN-ÊTRE DES ENFANTS



Le développement des jeunes enfants



« Les problèmes de sommeil pendant la petite enfance (0 à 5 ans) dureront longtemps s'ils ne sont pas traités. »

Que savons-nous?

- La mise en place d'un horaire jour/nuit dépend de la maturité du cerveau de l'enfant et des facteurs environnementaux (par exemple les sons, la température, la routine et le contexte familial).
- Le sommeil du bébé est caractérisé par une alternance entre des périodes d'agitation (respiration rapide et irrégulière, contorsions, brefs cris, mouvements des yeux) et des périodes de calme (respiration lente et régulière, peu de mouvements des yeux).
- Plus l'enfant vieillit, moins il dort :
 - Le nouveau-né dort environ 16 heures sur 24.
 - Vers 3-4 mois, le bébé dort davantage la nuit et est plus éveillé le jour.
 - À 1 an, l'enfant dort environ 6 à 8 heures par nuit avec 2 ou 3 courtes périodes de réveil.
 - À 5 ans, l'enfant dort environ 10 à 12 heures par nuit.
- 20 à 30 % des enfants âgés de 0 à 3 ans sont considérés comme de mauvais dormeurs (réveils fréquents, pleurs, difficulté à s'endormir, demandes répétées, etc.).
- Les problèmes de sommeil pendant la petite enfance (0 à 5 ans) dureront longtemps s'ils ne sont pas traités.
- Le fait de mal dormir durant la petite enfance a un effet négatif sur le développement du cerveau, la croissance du corps, le comportement, l'humeur, les émotions, la mémoire, la réussite scolaire et le bien-être des parents et de la famille.
- La qualité du sommeil chez l'enfant est influencée par son tempérament, celui des parents, la relation parent-enfant, la maladie, la douleur, le stress, etc.
- En tant que parents, le fait de rassurer l'enfant de manière excessive à l'heure du coucher et lors d'éveils nocturnes (par exemple rester présent jusqu'à ce que l'enfant s'endorme), ou de lui permettre de dormir dans le lit parental peut causer ou augmenter les problèmes de sommeil.
- Placer l'enfant sur le dos pour dormir, l'allaiter et éviter l'exposition à la fumée de cigarette diminuent le risque du syndrome de la mort subite du nourrisson.

Être attentif...

Que peut-on faire?

... aux indices des troubles du sommeil (par exemple ronflements, réveils fréquents durant la nuit, somnolence le jour, etc.).

- Demander du soutien pour être bien informé, préparé et soutenu dans les interventions.

... à l'environnement de l'enfant.

Dès les premiers jours,

- Assurer une alternance entre la lumière naturelle et la noirceur pour habituer l'enfant à un horaire jour/nuit.
- Être régulier dans les activités (par exemple les heures de repas, les périodes de jeu, les horaires de coucher et de lever).
- Établir des habitudes de sommeil adaptées aux besoins individuels de l'enfant, à sa culture et au contexte familial.

... aux comportements de l'enfant au moment du coucher.

- Dès les premiers mois, habituer l'enfant à se calmer par lui-même au moment du coucher.

... au niveau de fatigue de l'enfant.

- Ajuster l'heure du coucher plus tôt ou plus tard selon le moment où l'enfant s'endort.
- Retirer l'enfant du lit et le garder éveillé quand il ne dort pas.

... aux réponses du parent par rapport au sommeil de l'enfant.

- Avoir des attentes réalistes par rapport à l'âge de l'enfant.
- Faire des activités calmes et agréables avant le coucher.
- Établir des règles claires pour l'heure du coucher et s'assurer que l'enfant les respecte (à partir de 3 ans).
- Maintenir les interventions, même si elles semblent amplifier le problème au tout début.

... à la persistance des troubles du sommeil après des interventions soutenues et supervisées.

- Consulter un médecin.

... aux signes qui nécessitent une attention médicale immédiate (par exemple l'arrêt temporaire de la respiration durant le sommeil).



Informations

Le Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants identifie et synthétise les meilleurs travaux scientifiques portant sur le développement social et affectif des jeunes enfants. Il diffuse ces connaissances à des publics variés dans des formats et un langage adaptés à leurs besoins.

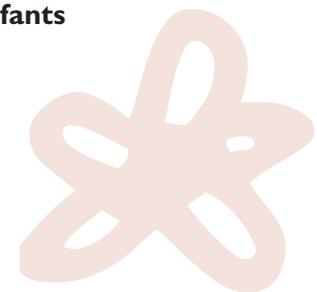
Pour une compréhension plus approfondie sur le sommeil, consultez nos textes d'experts dans l'Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants, accessible gratuitement au : www.enfant-encyclopedie.com.

Ce feuillet est une publication du Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants, l'un des quatre Centres d'excellence pour le bien-être des enfants. Les Centres d'excellence sont financés par l'Agence de la santé publique du Canada. Les opinions exprimées dans cette publication sont celles des auteurs ou des chercheurs et ne reflètent pas nécessairement le point de vue officiel de l'Agence de la santé publique du Canada.

Remerciements particuliers à la Fondation Lucie et André Chagnon pour sa contribution financière pour la production de ce feuillet.

Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants

GRIP-Université de Montréal
C.P. 6128, succursale Centre-ville
Montréal (Québec) H3C 3J7
Téléphone : 514.343.6111, poste 2576
Télécopieur : 514.343.6962
Courriel : cedje-ceecd@umontreal.ca
Site Internet : www.excellence-jeunesenfants.ca



Coordonnatrice :
Kristell Le Martret

Collaboratrice :
Dominique Petit

Révisseurs :
Lucie Beaupré, Catherine Bourbeillon et
Maryse Froment-Lebeau

Graphisme :
DesJardins Conception Graphique inc.

Dans ce document, le genre masculin est utilisé dans le seul but de faciliter la lecture du texte.



CENTRES D'EXCELLENCE POUR LE BIEN-ÊTRE DES ENFANTS

Le développement des jeunes enfants

Prévention^{MD}
Fondation Lucie
et André Chagnon



Encyclopédie
sur le développement
des **jeunes enfants**