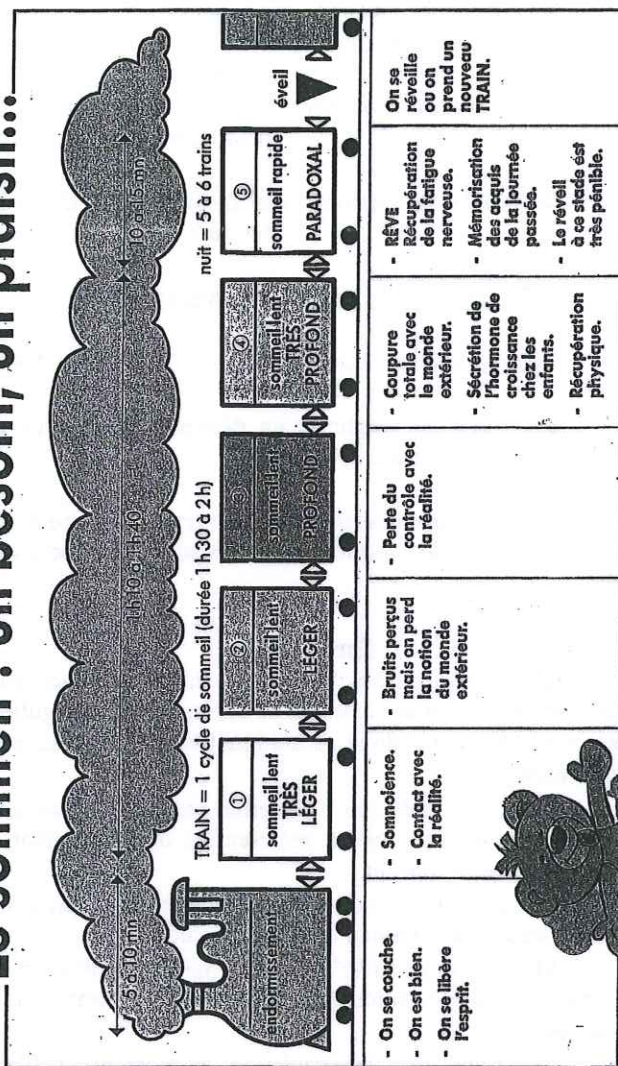


Le sommeil : un besoin, un plaisir...



Cette plaquette a été établie par Anne-Marie GERARD, Infirmière, sur la structure Multi-Accueil de la Commune de Sautron en lien avec le Docteur SERAGE.

Anne-Marie GERARD se tient à la disposition des familles pour tous renseignements complémentaires.



Service Famille, Sports Culture et Vie Sociale
 (02.51.77.86.96
 (02.51.77.86.97
 E-mail : enfancejeunesse@sautron.fr
 E-mail : ccas@sautron.fr

MULTI-ACCUEIL

Le sommeil de l'enfant



Le sommeil est essentiel pour tous. Mais chez l'enfant en plus de la récupération de la fatigue physique et nerveuse, il sert à la mise en place des circuits nerveux et favorise de nombreuses fonctions mentales et psychiques comme la mémorisation et l'apprentissage.

Les rythmes du sommeil

La structuration du sommeil de l'enfant s'effectue au cours de 2 - 3 premières années. Le nouveau-né possède deux phases de sommeil. On parle de sommeil calme (pour le futur sommeil lent) et de sommeil agité (pour le futur sommeil paradoxal)

A partir de 2 à 3 ans, le cycle de sommeil devient identique à celui de l'adulte.

Phases de sommeil

Chez l'enfant comme chez l'adulte, le temps de sommeil est fait d'une succession de cycles de sommeil d'environ 2 heures. Chaque cycle est composé de 4 phases

Phase 1 : L'endormissement

Moment de l'endormissement : le cerveau émet un message. L'adulte doit coucher l'enfant car, ce stade manqué, il faut attendre le cycle suivant : 1 h 30 environ

Caractéristiques : l'enfant se frotte les yeux, bâille, cherche un appui... Parfois, l'enfant s'endort sur place. Dans ce cas, il faut attendre le début de la période de sommeil lent pour le transporter dans son lit (20 mn après l'endormissement).

Durée : 10 mn environ



Phase 2 : Le sommeil lent (calme)

La période de sommeil lent (ou calme) est la phase de réparation de la fatigue physique. Le calme est indispensable. Il y a sécrétion d'une hormone de croissance.

Caractéristiques : sommeil profond et très calme (visage détendu, pas de mouvements, ralentissement respiratoire, baisse de la température du corps).

Durée : 90 mn environ



Phase 3 : Le sommeil rapide (agité)

La période de sommeil rapide ou paradoxal (le terme paradoxal vient du contraste entre la profondeur du sommeil de l'enfant et le fait qu'il paraît éveillé parce qu'il s'agite !) contribue à la réparation de la fatigue psychologique de l'enfant. C'est aussi la phase du rêve.



Caractéristiques : sommeil plus agité, mais profond, respiration irrégulière, mimiques du visage, mouvements du corps, sueur ...

Durée : 20 mn environ

Phase 4 : La période intermédiaire (disposition à l'éveil)

La période intermédiaire, très courte, est une phase de disposition à l'éveil (L'hormone de l'éveil est la noradrénaline. A ce stade, il est possible de réveiller l'enfant si cela s'avère indispensable).



Caractéristiques : mouvements du corps, profonds soupirs, augmentation du tonus musculaire, perception des bruits extérieurs.

Durée : 10 mn environ

Besoin de sommeil

Dès la naissance, l'enfant a un rythme de sommeil qui lui est propre. Il existe des "petits" et des "gros" dormeurs". De la naissance à l'adolescence, les besoins en sommeil sont variables.

Facteurs de perturbation du sommeil

Age	Sommeil nocturne	Sommeil diurne	Durée totale
naissance			17-20 h
1 mois	10 h	6-7h	15-17 h
6 mois	9-10 h	3 sommes de 1 h 30 à 2 h	14 h environ
1 an	10 h	2 sommes de 1 h 30 environ	13 h environ
2 ans	10 h	1 sieste de 1 h 30 à 2h	12 à 13 h environ
entre 3 et 5 ans	10 h	1 sieste de 1 h à 1 h 30	12 h environ

Les contraintes de la vie sociale actuelle rendent délicat le respect du besoin du sommeil de l'enfant :

- ▶ Les réveils matinaux de l'enfant à cause du travail des parents
- ▶ Les soirées prolongées devant la télévision
- ▶ Les changements d'horaires saisonniers
- ▶ Perturbations à l'endormissement
 - ⇒ Refus du coucher : opposition aux parents fréquent entre 2 et 4 ans
 - ⇒ Peur du coucher : angoisse de séparation, peur du noir (vers 2 -3 ans)
- ▶ Troubles du sommeil : cauchemar ou rêve d'angoisse (entre 2 et 6 ans)

Conséquences d'un mauvais sommeil

Le rythme du sommeil quand il est perturbé, a des incidences sur tout l'organisme. Il engendre :

- ▶ Un état de fatigue et un déséquilibre nerveux avec troubles du comportement
- ▶ Des troubles de la croissance (relation entre le sommeil et la sécrétion de l'hormone de croissance (hormone somatotrope))

Que faire ?

- L'heure du coucher a une grande importance dans la vie du tout-petit. L'enfant a besoin de dormir à heures régulières : il faut respecter son rythme de sommeil et observer ses signes d'endormissement
- Le bain du soir a des effets calmants, appréciables. De plus, il permet un contact mère-enfant ou père-enfant, très sécurisant avant le coucher.
- Le nounours ou doudou (ou autre objet favori) aide l'enfant à trouver le sommeil en toute quiétude.
- La "mise au lit" ne doit jamais être utilisée comme une "punition" par les parents. Il faut savoir être ferme et donner des limites.
- Eviter trop de stimulations au moment du coucher.
- Rassurer l'enfant en laissant la porte de la chambre entre-ouverte, une petite veilleuse allumée ou la lumière dans le couloir
- Calmer l'enfant (bercement, chants, musique)
- Eviter de transmettre sa propre anxiété, son angoisse de séparation.
- Repas en quantité suffisante (ni trop, ni trop peu)
- S'assurer que l'enfant ne souffre pas d'affection aigüe ou chronique, douleurs, reflux gastro œsophagien.