

THEORIE :

Le sommeil est une de nos grandes fonctions vitales. De 0 à 3 ans, l'organisation du sommeil se met en place pour être composée, vers 3 ans, des mêmes stades que ceux de l'adulte. L'environnement et l'intervention des parents dans le sommeil du bébé sont deux éléments très importants pour la mise en place des rythmes biologiques.

LES CYCLES DE SOMMEIL

Comme le sommeil de l'adulte, celui de l'enfant est organisé en cycles. Il commence par une phase d'endormissement puis des cycles de sommeil se succèdent. Chaque cycle comporte deux types de phases.

Les phases calmes : le sommeil « lent »

Elles correspondent à un sommeil dit lent, plus ou moins profond, durant lequel l'activité cérébrale diminue.

Les phases d'activité cérébrale intense : le sommeil « paradoxal »

Il s'agit de périodes durant lesquelles le cerveau est aussi actif que pendant la journée ; c'est pourquoi on parle de sommeil paradoxal. Durant ces phases, les enfants endormis rêvent et on observe chez eux des mouvements oculaires rapides.

Le **sommeil lent profond** contribue à la **récupération physique et mentale**, alors que le **sommeil paradoxal** favorise le **développement du cerveau** et la **consolidation des apprentissages**.

Une nuit comprend 4 à 6 cycles de sommeil, et chaque cycle est composé de phases lentes et paradoxales. La durée de ces cycles et la nature des phases varient selon l'âge de l'enfant.

LE SOMMEIL DE LA NAISSANCE A 11 MOIS

A la **naissance**, le nouveau-né dort pratiquement toute la journée, **environ 16 h à 17 h** par période de 24 h et cela jusqu'à 1 mois. À partir d'1 mois, le bébé commence à différencier le jour et la nuit.

Le rythme veille/sommeil est gouverné par une horloge biologique située dans le cerveau. A la naissance et lors des premières semaines de vie, le bébé ne fait pas encore ses nuits car **son horloge biologique n'est pas encore réglée sur 24 h**. L'**interaction avec ses parents** et les **différents donneurs de temps** (lumière/obscurité, heure régulière du coucher, heure régulière des biberons...) vont l'aider à se caler progressivement sur un **rythme jour/nuit**. C'est pourquoi, les parents jouent un rôle important dans le sommeil de bébé.

Dans cette tranche d'âge (4 à 11 mois), la durée totale du sommeil diminue lentement. Pour bien grandir, le bébé **entre 4 et 11 mois** doit dormir **entre 12 h et 15 h par jour**. Les recommandations précisent que le seuil minimum pour cette population doit être de 11 h et le seuil maximum de 19 h.

Pour les bébés **entre 4 et 8 mois**, le sommeil diurne s'organise autour de **3 siestes** : une première en fin de matinée, une deuxième en début d'après-midi et une dernière en fin d'après-midi. **A partir de 9 mois, la sieste de fin d'après-midi disparaît**. Le bébé est de plus en plus éveillé dans la journée. Son sommeil nocturne d'une durée de 10 h environ est moins fractionné.

A partir de 6 mois, l'organisation du **rythme veille/sommeil sur 24 h se consolide**. Le rythme jour/nuit ainsi que les rythmes physiologiques (la température corporelle, les hormones du sommeil, les fréquences cardiaques et respiratoires...) se synchronisent. Pour le **bien-être de bébé**, il est toujours essentiel de **respecter les donneurs de temps** (lumière/obscurité, heure régulière du coucher et du lever, heure régulière des siestes...).

LE SOMMEIL DE 1 AN A 3 ANS

Entre 1 à 2 ans, le sommeil poursuit son évolution. Le nombre d'heures de sommeil recommandé décroît pour atteindre en moyenne **11 h à 14 h**. La durée de sommeil peut toutefois varier en fonction des enfants, allant de 9 h à 16 heures.

A partir de 18 mois, le sommeil diurne diminue. La **sieste du matin disparaît**. Il ne reste que celle du début d'après-midi. La durée de sommeil nocturne pour cette tranche d'âge est de 10h en moyenne. Chaque enfant ayant des besoins différents, il est donc indispensable d'être **attentif au sommeil de votre tout-petit** pour respecter son rythme.

A partir d'1 an, le **rythme jour/nuit est désormais bien installé** et la **maturation du sommeil se poursuit**. A partir de 2 ans, la durée du cycle de sommeil s'allonge pour atteindre 90 à 120 min à l'âge de 3 ans. Le sommeil lent profond augmente surtout en début de nuit alors que le sommeil paradoxal diminue. Vers l'âge de 3 ans, la durée du sommeil paradoxal sera celle d'un adulte.

LE SOMMEIL

LES CAUSES DES REVEILS NOCTURNE

Avant l'âge de 6 mois, les cycles de sommeil du bébé ne sont pas encore en place, et il est normal qu'ils se réveillent toutes les 3 à 4 heures. **Les réveils nocturnes correspondent à un besoin** du nourrisson, qu'il faut satisfaire.

Les réveils nocturnes sont fréquents et normaux chez les enfants. Les tout-petits de 1 an à 3 ans se réveillent d'ailleurs en moyenne trois fois par nuit, ce qui est normal s'ils se rendorment tout de suite. Le problème survient lorsque l'enfant se met à pleurer, à appeler ses parents ou à se lever chaque fois qu'il se réveille.

Les causes peuvent être multiples. Il peut s'agir notamment :

- **d'une cause comportementale** liée aux troubles de l'endormissement. L'enfant n'est pas autonome au moment du coucher et va avoir des difficultés à se rendormir seul par la suite, il va avoir besoin d'être accompagné.
- **d'une cause psychologique** en cas d'événement perturbateur dans la vie de l'enfant : problèmes familiaux, changement d'endroit (vacance), événements marquants.
- **d'une cause médicale**, par exemple en cas de maladie ou d'une poussée dentaire.
- **les cauchemars ou de terreurs nocturnes** sont également une cause fréquente. Un des facteurs de risque des terreurs nocturnes est la sur fatigue.

Quand les réveils perdurent, il faut notamment toujours vérifier auprès du médecin ou pédiatre que les troubles du sommeil ne sont pas liés à une raison médicale comme le symptôme de l'apnée du sommeil, les allergies ou l'asthme.

COMMENT REAGIR

La patience et l'énergie des parents sont souvent mis à rude épreuve quand ils se retrouvent confrontés aux troubles du sommeil de leur enfant.

Fatigue, stress, les parents ont grand intérêt à se ménager et à demander de l'aide pour souffler. Il est conseillé aux parents de faire des roulements d'une nuit à l'autre pour permettre chacun leur tour de **se reposer et de récupérer**.

Les parents doivent également **apprendre à se faire confiance**. Ainsi, soyez réguliers sur la méthode que vous employez même si ce n'est pas la plus optimale surtout au début, et ne changez pas en cours de route car **les enfants ont besoin de régularité**, c'est ce **cadre précis mais rassurant qui leur donnera confiance**.

De manière générale, lorsque l'enfant perd le cadre rassurant auquel il était habitué, il y a de fortes chances que son sommeil soit perturbé. Il est conseillé alors **de la rassurer davantage si besoin puis de repartir sur les anciennes habitudes aussi vite que possible**.

HABITUDE A ADOPTER

A partir de 4-5 mois, le bébé est parfois assez autonome pour s'endormir seul. Il faudrait essayer régulièrement de le poser réveillé dans son lit, en l'accompagnant le moins possible pour l'endormissement.

Mais cela dépend du tempérament de chaque enfant et certains bébés ont besoin de plus de temps pour être capable de s'endormir tous seuls, il est tout à fait habituel qu'un enfant de 6 mois ait besoin de ses parents pour s'endormir.

Il est important d'établir **une routine du coucher à l'enfant, prévisible et rassurante**, un vrai temps de qualité avec papa ou maman, qui rend la séparation moins difficile.

Il est conseillé d'établir un ordre précis et rassurant. L'idée générale est de calmer le rythme, de créer un environnement chaleureux, cocooning et favorable au sommeil. On choisit donc en priorité des activités calmes qui amènent à la détente.

- Pour un bébé de moins de 6 mois par exemple, ce pourra être bain / massage / musique dans chambre / tétée ou biberon. Un bain tiède et un doux massage ont en effet des effets reconnus pour faciliter l'endormissement du bébé.

- Pour un enfant de 3 ans, ce peut-être une lecture de livres pendant une dizaine de minutes puis une chanson par exemple.

La durée et le choix de la routine vont évidemment varier selon l'âge de l'enfant. Le tout est de trouver ce qui fonctionne dans votre famille et pour votre enfant, il n'y a que vous pour le savoir, faites vous confiance !

Pour les tout-petits, il est vraiment très efficace de recourir au même livre ou à la même chanson. Au bout de quelques jours déjà, votre enfant comprendra immédiatement où vous voulez en venir quand vous commencerez le livre : au dodo !

Même si les premiers jours, vous trouvez que votre enfant est trop stimulé et s'énerve au moment de la routine, **persévérez et vous verrez des effets au bout de quelques jours**. De façon générale, **la régularité avec un enfant porte toujours ses fruits**, que ce soit en matière de sommeil ou d'éducation.

A partir de 6 mois, Prévoir un planning des repas, des siestes, avec une heure fixe de coucher et de réveil pour que l'enfant ait **un rythme régulier biologique et hormonal propice à l'endormissement**.

Il est également important **d'observer les signes de fatigue chez son enfant pour éviter de rater "le train du sommeil"**, c'est à dire, le moment le plus propice à l'endormissement pour coucher son enfant au meilleur moment.

PRATIQUE

Au sein de la crèche, l'accompagnement au sommeil est très important pour nous . Il est primordial de connaître les rituels et les repères de chacun dans un lieu sécurisant (chaque enfant a son propre lit et au même emplacement, doudou, tétine, musiques, pénombre...). Les temps de sommeil sont respectés en fonction du rythme et des besoins des enfants, nous ne réveillons pas un enfant.

Les plus grands enfants sont accompagnés à la sieste vers 12h30. Si l'enfant montre des signes ou nous verbalise qu'il souhaite dormir avant, nous l'accompagnons dans la chambre. Les enfants vont se coucher ensemble, chaque enfant a un lit avec sa photo. La professionnelle accompagne le moment de l'endormissement et s'adapte aux demandent de chacun (tenir la main de l'enfant, une présence réconfortante...). Une musique calme et douce est installée pour permettre aux enfants de fermer les yeux et de se relâcher pour s'endormir doucement. Le réveil est échelonné, selon les besoins de chacun. Une surveillance auditive et visuelle est assurée.

Les professionnelles veillent au bon confort de chaque enfant comme par exemple inviter l'enfant à se mettre en tenue plus confortable, enlever les chouchous, ... Et également au confort physique comme par exemple lavage de nez, couche propre, passage aux toilettes, nettoyage du visage, ...

Les plus petits enfants, les temps de sieste sont répartis sur la journée en fonction des rythmes et des besoins spécifiques. Les rythmes varient entre un enfant de 3 mois et un enfant de 12 mois. La professionnelle verbalise ses actions lors du couché de l'enfant et le met à l'aise (tenue vestimentaire, doudou, tétine, musique, lit à barreaux, ...) pour assurer une sécurité et un repos de meilleure qualité. L'endormissement se fait en fonction des habitudes de l'enfant (présence, contact, paroles...) et une surveillance visuelle et auditive est assurée. Les bébés dorment le temps nécessaire pour pouvoir à nouveau s'éveiller au monde qui l'entoure.

En **dehors des siestes**, les enfants peuvent avoir besoin de temps calme. Pour cela, soit un univers calme est présent durant toute la journée, soit l'enfant souhaite aller dans la chambre et dans son lit. Nous laissons la possibilité de choisir. L'univers calme comprend des coussins, des tapis, des livres et doudou/tétine, les photos personnelles des enfants.

