



LE SOMMEIL DE L'ENFANT

Pourquoi le sommeil est indispensable ?

- Pour le développement cérébral, pour la concentration et la mémoire

Une personne qui s'endort sur une tâche tout juste apprise, améliore sa mémorisation de 30 %. Source AMELI.fr

- Pour la régulation hormonale : de croissance, insuline, cortisol, appétit
- Pour le système immunitaire

Si privation :

- A court moyen terme → trouble du caractère (irritabilité), somnolence, difficultés d'apprentissage.
- Un enfant en privation chronique a plus de risque à l'âge adulte de développer de l'obésité, HTA ou du diabète de type II.

Cycles du sommeil

Il commence par une phase d'endormissement puis des cycles de sommeil se succèdent avec 2 types de phases :

- **Calme** : sommeil lent → activité cérébrale basse
- **Paradoxal** : phase d'activité cérébrale intense (rêves, mouvements oculaires...)

Cas particuliers du nouveau-né : sommeil agité 50 à 60 % (grognements, succion de la langue)

1 nuit = 4 à 6 cycles

Evolution et temps de sommeil

Petits ou grands dormeurs ? Peu importe, un **temps MINIMAL est recommandé par jour** :

0-6 mois	3 ans	6 ans	12 ans	20 ans et +
16-17 heures	13 heures	12 heures	9 heures	8 heures



Tout comprendre

- Terreur nocturne : de 12 mois à 4 ans. Début de nuit (avant 2h) crie hurle, yeux ouverts, se débat. Aucun souvenir le lendemain. Terreurs favorisés par un coucher tardif, changement de vie, fin des siestes, malade...
- Cauchemar : dès l'âge de 2 ans (surtout vers 10-12 ans) en 2^e partie de nuit : pleure, éveillé, peut être consolé.
- Pouce et tétine : réflexe de succion = réflexe archaïque. Disparaît vers 6 mois.
- Alimentation nocturne : peut être nécessaire jusqu'à au moins 6 mois parfois + pour certains bébés par phase.
- « Faire ses nuits » : selon l'horloge circadienne = capable de dormir une fois 5 à 7 heures d'affilée, puis de s'alimenter avant de se rendormir. Les nuits complètes de 11 à 13 heures sans réveil: plus besoin d'alimentation nocturne

Pour aider bébé à faire ses nuits :

Il n'a pas faim : jusqu'à 6 mois, quelques réveils alimentaires peuvent être tout à fait physiologiques. L'endormissement, c'est fondamental : lors des micro-réveils, le cerveau vérifie si notre environnement n'a pas changé

- Environnement de sommeil: pas de distractions ou sur-stimulations autour de lui (lumière bleue, écran, jeux à LED)
- Vérifier qu'il a suffisamment de sommeil par 24 heures: « le sommeil appelle le sommeil! »

À la naissance, le bébé ne fait aucune différence entre le jour et la nuit.

3 mois : sommeil agité se transforme en phase paradoxale.

4 mois : endormissement autonome possible et dort plus la nuit car moins d'alimentation nocturne

Vers 6-24 mois : chaque cycle s'allonge avec des phases de régression...

3-6 ans : fin des siestes