



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, maladie...
- **Cauchemar** : dès l'âge de 2 ans (surtout vers 10-12 ans) en 2è 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