

# Le sommeil du tout petit.

par Marie-Josèphe Challamel

M.J CHALLAMEL est pédiatre spécialisée dans le sommeil. Elle a été chercheur à l'Inserm (Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale).

Bibliographie : Auteur : « Le sommeil du tout-petit. Une lecture pratique et scientifique. », 2020, Editions Philippe Duval.

## 1) EXPLORATION DU SOMMEIL

---

- Exploration du sommeil : polysomnographie, l'actimétrie, le dosage de la mélatonine.
- Lorsque l'enfant a des difficultés de sommeil, il peut être important de remplir un agenda du sommeil. Noter les coucher, les lever, les temps de sommeil, les repas, biberons, les temps d'éveil/calme, les cris/pleurs. Ce support peut être une aide pour mieux comprendre le sommeil de l'enfant, et peut faciliter le dialogue entre les parents et la/les personnes qui gardent leur enfant.
- Une nuit de sommeil correspond à une succession de cycles. En moyenne 4 à 6 cycles d'environ 1h30.  
1 cycle : Sommeil lent léger ; Sommeil lent profond ; Sommeil paradoxal.
- Chez les nouveaux nés : en moyenne une nuit dure 16-17h, avec des cycles courts 50-60 min.

## 2) DEUX ÉTATS DE SOMMEIL

---

- Le sommeil agité qui correspond au sommeil paradoxal. Il s'agit d'environ 50 à 60% du temps de sommeil.
- Le sommeil calme qui se rattache au sommeil lent profond.

## 3) LES CYCLES DE SOMMEIL

---

- A partir de 3 ans, le sommeil nocturne de l'enfant est quasiment identique à celui d'un adulte.
- Les cycles de sommeil sont assez courts jusqu'à environ 2 ans (70min).
- A partir de 6 ans, les cycles ont la même durée que ceux d'un adulte : 90min.

## 4) LES PARENTS FACE AU SOMMEIL DE LEUR ENFANT

---

- Un constat : les parents se plaignent : "il pleure, il nous réveille"
- Il faut savoir que les éveils nocturnes sont normaux chez les enfants.
- Le fait que les bébés pleurent jusqu'à 2 heures par jour et c'est tout à fait normal. Ces pleurs deviennent excessifs lorsque leur durée dépasse plus de 3h/jour, pendant 3jours/semaine sur une durée de 3 semaines.
- Ces pleurs sont des pleurs dits physiologiques, très souvent mal interprétés (faim ou douleurs). Ils sont plus importants en fin de matinée et surviennent lors des moments où le nouveau né est éveillé. ces pleurs disparaissent à partir de 3-4 mois après la naissance de bébé.
  
- "Faire ses nuits" signifie dormir toute sa nuit sans réveiller ses parents.
- Cette notion dépend de la maturation cérébrale et de la capacité du nouveau né à se rendormir seul après un réveil nocturne.
- En moyenne, un enfant "fait ses nuits" entre ses 3 et 6 premiers mois.

## 5) LE RYTHME JOUR/NUIT ET LES DONNEURS DE TEMPS

---

- Le rythme jour/nuit est régulé par l'horloge cérébrale.
  - Cette horloge cérébrale est remise à l'heure de l'alternance jour/nuit de 24h, tous les jours grâce aux donneurs de temps.
  - Pour dormir il est important d'accumuler une dette de sommeil
- Les donneurs de temps sont importants pour le sommeil du tout petit.
  - Interactions parents/bébé; alternance lumière naturelle du jour/obscurité de la nuit; suppression de l'alimentation nocturne; repas à heure régulière; rituel de coucher...

"La qualité et la quantité du sommeil dépendent du nombre et de la durée des siestes".

3 siestes à 6 mois; 2 siestes entre 9 et 12 mois; 1 sieste à partir de 15-18 mois.

## 6) LES DIFFICULTES DE SOMMEIL CHEZ LE JEUNE ENFANT

---

- bien souvent les difficultés sommeil du jeune enfant ont une cause parentale. Cette cause parentale peut être due à une inquiétude trop importante de la part des parents ou bien une dépression maternelle.
- Les écrans sont une problématique pour le sommeil de l'enfant.
- Insomnie de l'enfant est une cause médicale dans 20-30% des cas.