

# Le sommeil de l'enfant

de 3 à 10 ans



Réseau

Morphée

Un bon sommeil est fondamental pour un bon équilibre physique et un développement psychomoteur harmonieux. Vous pouvez aider votre enfant à connaître et apprécier son sommeil, ce qui permettra des nuits paisibles à toute la famille.

## Le sommeil, à quoi ça sert ?

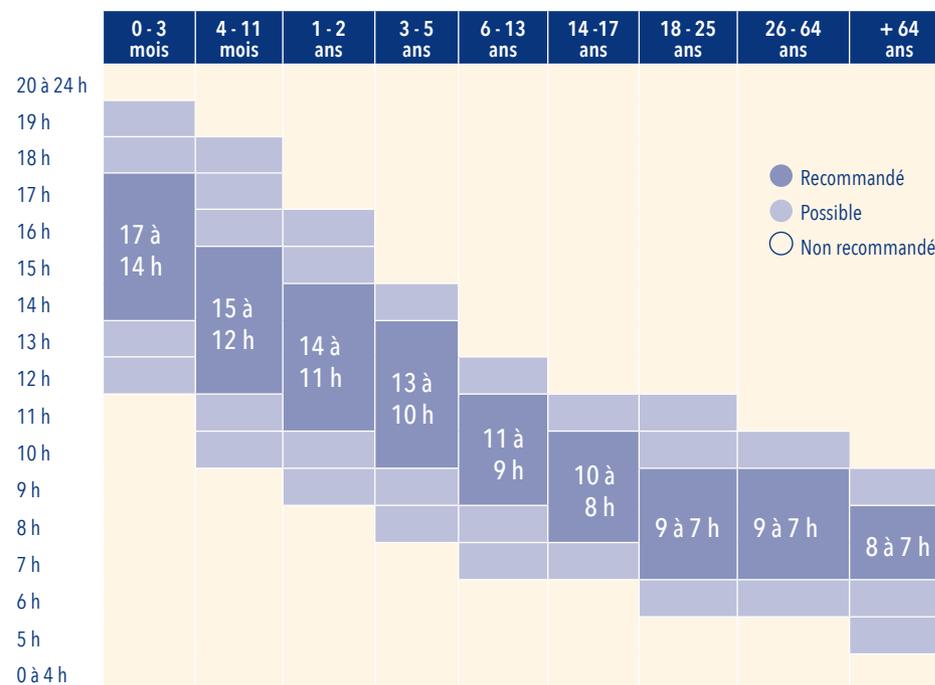


Dormir est très important pour le développement de l'enfant. Tous les processus d'apprentissage, de mémorisation sont consolidés pendant le sommeil. Un enfant qui dort bien est reposé et de bonne humeur. Il est plus calme, plus attentif, plus détendu dans toutes ses activités que ce soit à l'école ou à la maison. C'est pendant le sommeil que l'enfant va grandir grâce à la sécrétion de l'hormone de croissance. Enfin le sommeil a un rôle fondamental dans la régulation du poids, permettant ainsi de lutter contre les risques d'obésité infantile malheureusement de plus en plus fréquente dans notre société.

## Combien de temps doit dormir un enfant ?

Les durées de sommeil recommandées par 24 heures dépendent avant tout de l'âge de l'enfant. En 2017, la National Sleep Foundation, a évalué les durées de sommeil par tranche d'âge. Entre 3 et 6 ans la moyenne des besoins de sommeil se situe entre 10 et 13h en fonction des enfants. Cette moyenne diminue au fur et à mesure que les enfants grandissent pour atteindre entre 9 et 11h pour les enfants ayant entre 6 et 13 ans.

Évolution des besoins de sommeil en fonction de l'âge



Mais attention, les particularités de chaque enfant sont à prendre en compte pour fixer des horaires de sommeil : très vite on peut différencier les petits ou les longs dormeurs, les enfants qui seront plutôt du soir ou du matin. A cet âge, certains n'auront besoin que de 8-9h alors que d'autres auront encore besoin de 14h ! Pour déterminer les besoins de chaque enfant, il faut regarder comment il se sent la journée : est-il fatigué, trop agité, irritable ou au contraire semble-t-il reposé ?

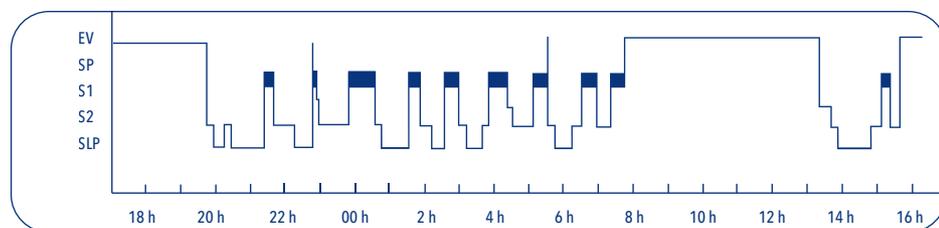
## Comment s'organise le sommeil en grandissant ?

Les besoins de sommeil se modifient progressivement, entraînant une diminution du temps total de sommeil par 24 heures, avec une augmentation du sommeil de nuit et une diminution du nombre et de la durée des siestes.

Comme chez l'adulte, l'organisation du sommeil dépend d'une part d'un système relié à la pression du sommeil (on parle de régulation homéostatique) et d'autre part, d'un système relié à l'alternance du jour et de la nuit (on parle de régulation circadienne). Ces deux systèmes de régulation vont intervenir pour permettre à l'enfant de s'endormir aux heures qui sont les plus favorables à un bon sommeil.

### Hypnogramme d'un enfant

De 2 à 5 ans



De 6 à 11 ans

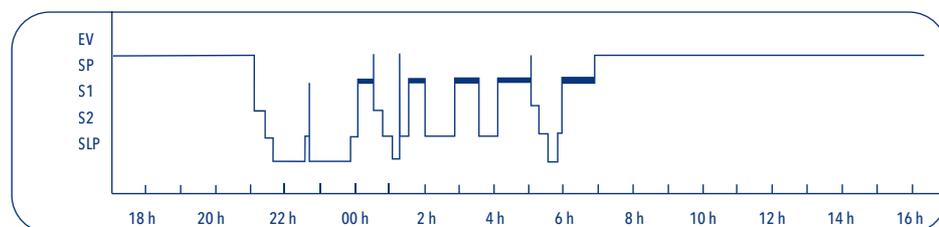


Diagramme obtenu grâce à l'enregistrement de l'activité du cerveau pendant le sommeil. Il permet de préciser les stades de sommeil au cours de la nuit. EV : éveil - SP : sommeil paradoxal - S1 & S2 : sommeil léger - SLP : sommeil lent profond.

Le sommeil devient principalement nocturne entre 3 et 6 ans et les siestes disparaissent progressivement.

Il s'organise en cycles de sommeil dont la durée varie en fonction de l'âge (75 minutes vers 2/3 ans pour atteindre 90 minutes vers 4-5 ans, soit la durée d'un cycle de l'adulte). Entre ces cycles de sommeil, il existe des petits temps d'éveil qui sont naturels. Si tout va bien l'enfant se rendort sans l'intervention des parents.

## La sieste, jusqu'à quel âge ?



La sieste disparaît entre 3 et 6 ans, mais il n'est pas rare que dès 2 ans certains ne la fassent plus, surtout si la durée de son sommeil de nuit est importante. Là encore, il existe des différences importantes entre les enfants selon les caractéristiques génétiques de leur sommeil. Il est important de comprendre et de déterminer le rythme physiologique propre à chaque enfant.

Les horaires des siestes sont très importants : une sieste imprévue et/ou trop tardive peut parfois décaler ou rendre difficile l'endormissement du soir car la pression de sommeil n'arrive plus à son maximum au moment de l'heure habituelle du coucher.

L'enfant entre 4 et 12 ans est normalement très vigilant dans la journée. Il semble en forme mais s'endormira rapidement le soir, dans un sommeil très profond. La réapparition régulière des siestes doit conduire à rechercher une cause médicale ou une anomalie du sommeil ou de la vigilance...

*A l'âge de 3 ans, 90% des enfants font une sieste dans la journée.*

*A l'âge de 4 ans, seulement 50% d'entre eux en font une.*

## Pour avoir un bon sommeil :

### L'importance d'une bonne journée.

On parle du rythme veille / sommeil parce que la qualité du sommeil est directement influencée par la qualité de l'éveil. Lumière et activité physique, notamment en première partie de journée, vont être de puissants donneurs de temps pour l'horloge biologique et permettre au sommeil de s'installer de manière stable la nuit. Les horaires de lever, de repas et des activités contribuent aussi à ce rythme. C'est la raison pour laquelle il est important de garder des horaires de coucher et de lever stables tout au long de la semaine. Décaler son lever de plus d'une heure le week-end, c'est comme changer de fuseau horaire, et notre organisme n'est pas préparé à cela !



### Des activités plus calmes en fin de journée.

Ce sont des activités, de moins en moins stimulantes, reproduites tous les jours à heure régulière, qui vont rythmer la fin de journée, et guider progressivement l'enfant vers le sommeil. Ces routines aident à baisser progressivement le niveau d'éveil de l'enfant, et lui permettent d'être réceptif aux signaux de sommeil quand ils arrivent.

### L'autonomie de l'endormissement ou « j'apprends à m'endormir seul ».

L'endormissement représente le passage du monde de l'éveil avec la présence des proches, au monde du sommeil où l'on va se retrouver tout seul. Il marque le temps de la séparation d'avec les parents. C'est donc important d'aider et d'accompagner son enfant pour faire face à cette anxiété de séparation propre à son développement.

En revanche, trop allonger le temps passé au chevet de l'enfant, lui tenir la main jusqu'à ce qu'il s'endorme par exemple, est un frein à l'apprentissage de l'autonomie au sommeil.

L'endormissement est alors difficile, les rituels de plus en plus envahissants, à la fois pour se rassurer et pour garder le parent près de lui. Lorsque le sommeil s'installe, il reste superficiel, émaillé de nombreux réveils où la présence parentale est nécessaire pour se réendormir.

La mise en place d'un **espace transitionnel** avec un rituel du coucher est fondamentale pour aider l'enfant. La présence d'un doudou peut être utile aussi.

### Le rituel du coucher.

Le rituel permet le passage entre la journée et la nuit, c'est un moment de transition important où l'enfant relâche toute l'excitation de la journée pour plonger en toute sécurité dans le sommeil.

Ce rituel est très important pour permettre à l'enfant de s'endormir seul et en toute sécurité. C'est un moment d'intimité qui prépare à la séparation de la nuit : câlins, chansons, massages... Il est important qu'il soit limité dans le temps (moins d'une dizaine de minutes), sinon cela devient une activité à part entière et ne joue plus le rôle de transition.

La fin du rituel est marquée par une petite phrase qui signifie à l'enfant qu'il peut s'endormir en toute sérénité parce qu'il est en sécurité seul dans son lit : « bonne nuit, à demain, je te laisse trouver le chemin du sommeil... ». La présence d'une veilleuse, ou la porte entrebâillée sur le couloir, peut aider un enfant qui aurait peur de l'obscurité totale. Cette source de lumière doit rester discrète pour ne pas nuire à la bonne qualité du sommeil.

## Comment réussir le rituel du coucher ?

*Il n'y a pas de rituel type, à chacun le sien, mais gardez à l'esprit que plus le rituel est long, plus la séparation est difficile ! Les parents et les grands-parents peuvent avoir des rituels différents, l'important est de passer un moment privilégié et apaisant avec l'enfant. Les systèmes électroniques utilisés seul par l'enfant dans son lit (votre téléphone ou votre tablette pour qu'il regarde un dessin animé) n'y ont pas leur place. Au-delà de 5-6 ans, avant le rituel du coucher, l'enfant peut regarder un livre, écouter une chanson, une histoire, éventuellement sur un appareil électronique mais sans écran et sans écouteur.*

## Les écrans.

Deux raisons de s'en méfier : il s'agit souvent d'activités stimulantes et éveillantes, qui ont tendance à éloigner de la détente propice à l'endormissement ; d'autre part les écrans sont des sources de lumière bleue, qui maintiennent notre organisme en « mode éveil ».

En effet, l'horloge biologique est particulièrement sensible au spectre bleu de la lumière, qui bloque la fabrication de la mélatonine, l'hormone qui déclenche en nous les signaux de sommeil. Il est donc impératif de les éviter en soirée ou 2 heures avant le coucher : télévision, tablette, téléphone, n'ont pas leur place après le dîner.



## Les troubles du sommeil les plus fréquents :

L'insomnie chez l'enfant existe, elle est même assez fréquente puisqu'elle touche jusqu'à 50% des enfants de moins de 6 ans.

L'insomnie se définit comme une difficulté d'endormissement, des réveils nocturnes, ou un réveil matinal trop précoce et ce, en dépit d'opportunités suffisantes pour dormir.

Pour parler d'insomnie il faut qu'il y ait au moins une **répercussion diurne** associée : fatigue, trouble de la concentration, de l'attention, de la mémoire, difficulté scolaire, difficulté sociale, trouble de l'humeur, irritabilité, agitation, etc...

## Les troubles de l'endormissement.

Le refus d'aller se coucher peut être secondaire à l'**installation progressive de mauvaises habitudes de sommeil**. Le refus peut également apparaître dans les périodes où l'enfant **cherche à repousser les limites fixées**.



**L'horaire de coucher peut être inadapté :** trop tôt, votre enfant peut avoir du mal à s'endormir et peu à peu craindre cette attente pendant laquelle il s'ennuie... trop tard, il a eu le temps de lutter contre le sommeil, ce qui peut aboutir à un certain énervement qui n'est pas propice à l'endormissement.

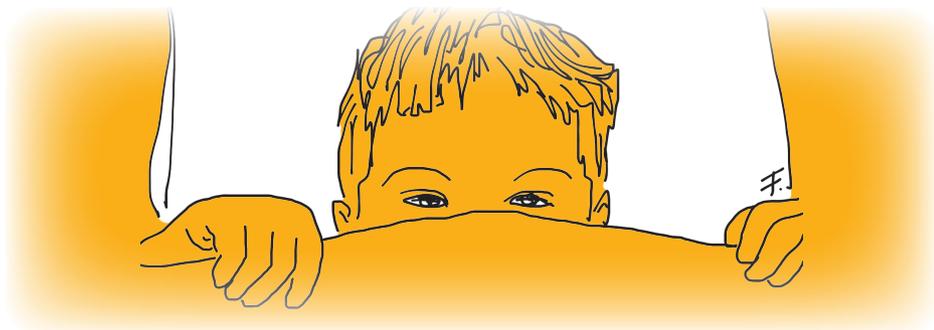
**Les insomnies dites « conditionnées »** concernent les enfants qui n'ont pas appris à s'endormir seuls. Le risque de s'endormir dans le lit des parents ou de demander à un des parents de rester à côté, ou même de garder un contact physique est que l'enfant soit alors dans l'impossibilité d'être autonome pour s'endormir. Or c'est en sachant s'endormir seul qu'il arrivera à se sentir en sécurité seul dans son lit.

## Les réveils nocturnes.

### Liés à de mauvaises habitudes d'endormissement.

L'enfant a besoin d'apprendre à s'endormir seul, cela l'aide d'ailleurs dans la nuit, lors de ses réveils physiologiques, à se rendormir seul.

Tout ce qu'on ajoute à l'endormissement de l'enfant (parents, biberon, TV...) peut vite devenir indispensable à l'enfant pour se réendormir la nuit. Ainsi des conditions particulières à l'endormissement sont à l'origine d'une augmentation de temps d'endormissement, du nombre de réveils nocturnes et entraînent alors une diminution du temps de sommeil total.



### Liés à des causes médicales.

Un tiers des insomnies de l'enfant de moins de 6 ans sont liées à des causes médicales qui se révèlent principalement par des réveils nocturnes.

Certains signes orientent vers une cause médicale et nécessitent une consultation médicale :

- Des troubles alimentaires,
- Des régurgitations anormales,
- Un ronflement,
- Une hypersudation,
- Un trouble de la croissance,
- Une fièvre,
- La douleur secondaire à une angine, une otite, un reflux...
- Les allergies alimentaires comme notamment le lait de vache.

## Pensez à l'apnée du sommeil chez l'enfant :

Le syndrome d'apnées du sommeil touche 1 à 3 % des enfants. Chez certains, il va se manifester par des réveils nocturnes, alors que chez d'autres, le sommeil sera continu (sans réveil) mais non récupérateur, pouvant alors entraîner des troubles du comportement, des symptômes d'hyperactivité, un retard des apprentissages scolaires mais aussi des modifications de la courbe staturo-pondérale.

Si le signe le plus fréquent qui amène les parents à consulter est le ronflement de l'enfant, il est loin d'être le seul !

### Les signes cliniques devant alerter et nécessitant une consultation chez un médecin spécialiste du sommeil sont :

- Des ronflements,
- Une respiration par la bouche, attention aux enfants gardant la bouche béante la journée,
- Une position anormale de coucher : tête en hyper extension, position assise,
- Des sueurs nocturnes (le pyjama ou l'oreiller mouillé le matin),
- La reprise du « pipi au lit »,
- Des maux de tête au réveil,
- Des signes d'hyperactivité, d'agitation,
- Une baisse des performances scolaires,
- Un trouble dans la croissance de l'enfant (poids et taille),
- La reprise de la sieste chez un enfant qui ne la faisait plus,

# Cauchemar, somnambulisme ou terreurs nocturnes ?

Les cauchemars ou le somnambulisme sont plus fréquents chez l'enfant que chez l'adulte car les transitions entre les différents stades de sommeil ne sont pas encore fluides.

Ces troubles du sommeil ne sont pas alarmants ; ils sont banals et disparaissent en général avec l'adolescence. Des épisodes de somnambulisme très fréquents et associés à des blessures nécessiteront une consultation spécialisée pour éliminer une cause sous-jacente. Dans les autres cas, l'enfant somnambule sera simplement rassuré et recouché sans même qu'on le réveille. La somniloquie (le fait de parler ou crier dans son sommeil) est en revanche banale à tout âge de la vie, et ne nécessite pas d'avis médical.

## Comportements atypiques au cours du sommeil

	<b>Terreurs nocturnes Somnambulisme</b>	<b>Cauchemar</b>
Stade de sommeil	Sommeil lent profond	Sommeil paradoxal
Heure de survenue	1 <sup>ère</sup> partie de nuit	2 <sup>ème</sup> partie de nuit
Manifestations physiques	Intenses : transpiration, tachycardie	Minimes ou absentes
Souvenir de l'épisode	Absent	Présent et longtemps
Réassurance parentale	Impossible (l'enfant dort donc il n'est pas réceptif), les tentatives d'interaction accentuent la crise	Appréciée et recherchée par l'enfant

# Qui et quand consulter ?

Si vous pensez que votre enfant souffre d'un trouble du sommeil, la première étape est d'en parler à votre pédiatre ou votre médecin traitant qui connaît bien votre enfant. Il pourra analyser avec vous les difficultés rencontrées et vous donner les premières pistes pour vous aider. Des solutions existent pour chaque trouble, et sont souvent facilement accessibles : l'agenda de sommeil analysé avec votre médecin permettra déjà de trouver des pistes rapidement exploitables, car toutes ces bizarreries du sommeil que nous venons d'évoquer sont très sensibles à une bonne hygiène du sommeil.

Votre médecin saura également vous orienter vers le spécialiste du sommeil le plus adapté aux troubles de votre enfant. Rappelons ici que le « pipi au lit » ne nécessite pas d'avis spécialisé avant 6 ans.

## L'agenda du sommeil.

C'est l'outil indispensable pour étudier le sommeil. Il permet de noter une multitude d'informations importantes pour comprendre les habitudes de sommeil mais aussi de la journée : heure de coucher, heure d'endormissement, réveils nocturnes, heure de lever, sieste, répartition des repas ...

Il peut être personnalisé en fonction de chaque famille et des problèmes rencontrés.

Il permet à la fois de poser un diagnostic mais aussi de suivre l'évolution du sommeil tout au long de la prise en charge.

Consultez [www.reseau-morphee.fr](http://www.reseau-morphee.fr) pour télécharger l'agenda du sommeil de l'enfant.

## Des méthodes pour vous aider.

Quelle que soit la méthode choisie, la régularité des horaires est primordiale : bain, repas, heure de coucher, de lever et de sieste. L'exposition à la lumière est déterminante. En pratique : il faut privilégier les sorties le matin et s'il y a un peu d'ordinateur ou tablette, les éviter le soir.

### Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) :

Elles ont montré leur efficacité sur la prise en charge des troubles de l'endormissement et des réveils nocturnes chez les enfants.

#### La méthode dite du « bedtime fading » :

L'une des façons de procéder est d'utiliser la technique du « bedtime fading ». Le but de cette méthode est d'obtenir un endormissement rapide de l'enfant pour casser le cercle vicieux mis en place au moment de l'endormissement.

Pour cela, il faut retarder l'heure de coucher pour qu'elle soit au plus près de l'heure d'endormissement réelle de l'enfant : l'objectif est que la pression de sommeil accumulée facilite l'endormissement.

Dans un second temps, avancez progressivement l'heure de coucher jusqu'à l'horaire souhaité.

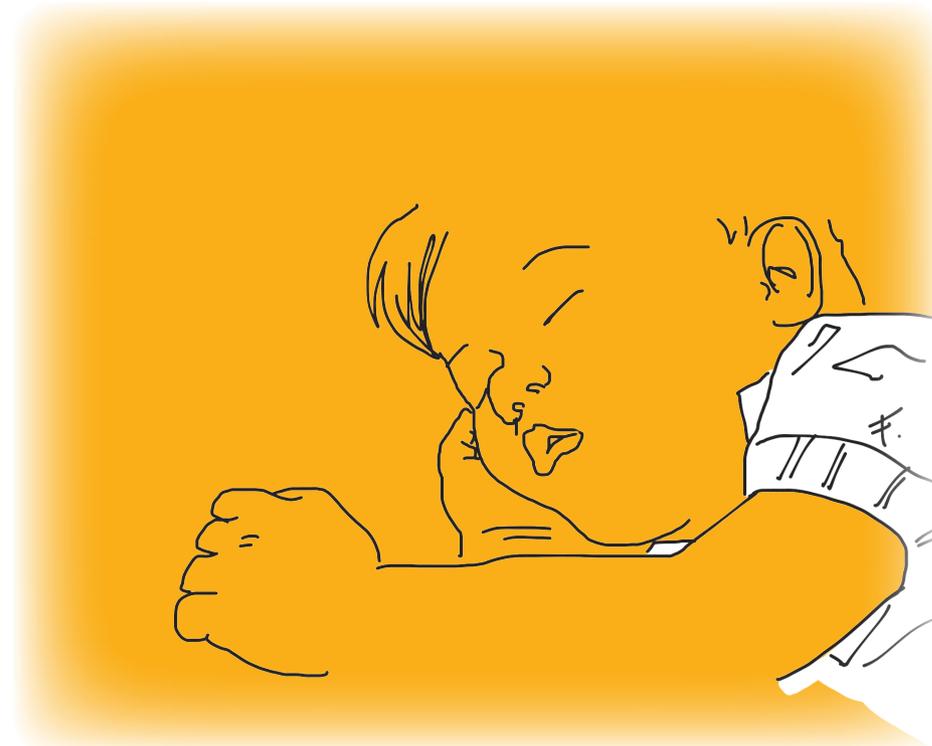
#### En pratique :

*Si vous observez que l'heure d'endormissement se situe en moyenne à 22h30, faites une activité calme avec votre enfant, commencez le rituel à 22h et sortez de la chambre à 22h15 pour que l'enfant puisse s'endormir seul et facilement au moment où sa pression de sommeil est maximale. Gardez cet horaire pendant 4 jours.*

*Une fois que son endormissement est stable, avancez de 15 min. Ainsi, vous commencez votre rituel à 21h45 pour un endormissement de l'enfant à 22h15. Gardez à nouveau cet horaire pendant 4 jours. Puis, commencez un rituel à 21h30 pour un endormissement à 22h pendant 4 jours et ainsi de suite jusqu'à l'horaire désiré.*

D'autres méthodes existent comme la méthode d'extinction. N'hésitez pas à en discuter avec un spécialiste du sommeil pour déterminer la technique la plus adaptée pour vous et votre enfant.

La période de 3 à 10 ans est une période où le sommeil est en pleine maturation, et il est possible que des troubles du sommeil apparaissent. Gardez à l'esprit que la plupart du temps ces troubles vont s'estomper voire disparaître en grandissant.



Le Réseau Morphée vous propose le site [www.sommeil0-18.fr](http://www.sommeil0-18.fr) sur lequel vous trouverez de nombreuses informations sur le sommeil et ses troubles, des ressources et des conseils ainsi qu'un forum sur lequel nos spécialistes vous répondent.

En tant que parents vous êtes tout à fait compétents pour accompagner votre enfant et l'aider à trouver un sommeil qui soit de qualité pour lui comme pour vous, alors faites-vous confiance !

## POUR NOUS CONTACTER

### **Réseau Morphée**

2, Grande Rue

92380 Garches

contact@reseau-morphee.fr

01 47 41 17 17

## POUR EN SAVOIR PLUS

Un forum est à votre disposition :

**morphee.forumpro.fr**

Connectez-vous sur le site :

**www.sommeil0-18.fr**

**www.reseau-morphee.fr**

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE / CRÉATION & ILLUSTRATIONS : F.Bourrée - RCS Vannes 448 838 433 00036

ASSOCIATION : Réseau Morphée - SIRET 444 338 511 00017 / IMPRESSION : VIT'REPRO - RCS Paris 509 507 240 00026