

## Les troubles du sommeil chez l'enfant

Le petit enfant ne dort pas comme nous.

Au début les enfants ont un rythme ultradien qui alterne sommeil et éveil sans rapport avec jour et nuit, à partir de trois mois le rythme devient circadien c'est à dire plus régulier et respecte jour et nuit.

La nuit est complète vers 9 mois-un an. Le temps de sommeil diminue aussi progressivement avec l'âge : entre 12 et 13 h pour un enfant de 3 ans et entre 8 et 10 h pour un adolescent.

**La sieste** : jusqu'à 6 mois l'enfant fait trois siestes par jour puis jusqu'à un an deux siestes par jour puis après un an une seule sieste.

Il s'endort directement en sommeil agité jusqu'à 8 mois environ (même dans le bruit, il 'débranche') alors que nous commençons par le sommeil léger. Ce sommeil agité est hyper réparateur et quelques minutes suffisent avant de passer en sommeil calme, où il peut se réveiller si on fait du bruit (par exemple si on essaie de quitter la chambre discrètement).

Ainsi, il est normal que les nourrissons se réveillent facilement, et souvent lors des siestes, et que celles-ci soient parfois très courtes.

**La nuit** : les enfants passent de sommeil agité à sommeil calme selon des cycles plus courts que les nôtres, et ils se réveillent après chaque cycle. Ils passent donc du sommeil agité au sommeil calme puis se réveillent et ainsi de suite.

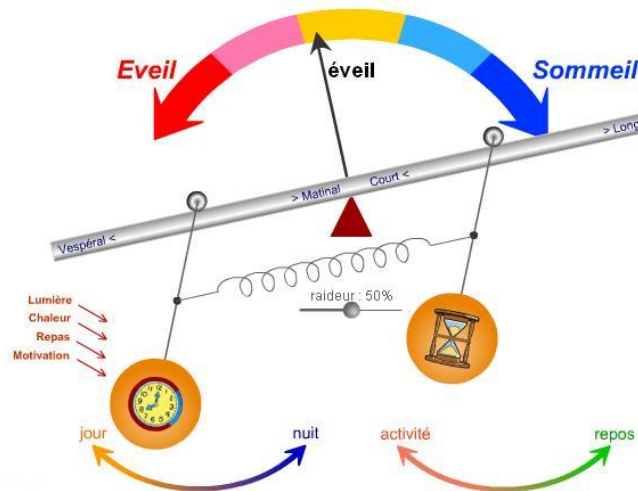
Les parents qui pensent que leur enfant 'fait ses nuits' à deux mois n'ont tout simplement pas remarqué ces petits réveils d'une à deux minutes, discrets avant que l'enfant se rendorme.

Vers 5-6 mois ces réveils peuvent devenir plus longs, l'enfant pleure pour sa tétine. Si les parents ne sont pas informés quant à la présence de ces micro-éveils, ils interviennent pour endormir leur enfant par des bercements, un biberon, etc. Ensuite, l'enfant se conditionne et a besoin de l'intervention de ses parents pour s'endormir.

Vers 9-10 mois la structure du sommeil est comparable à la nôtre : sommeil léger, profond, paradoxal et ainsi de suite.

Attention après deux ans si la sieste est trop longue l'enfant fait du sommeil lent profond et il s'endormira moins bien le soir puisqu'il a déjà fait une partie de son sommeil lent profond.

## Comment favoriser un bon endormissement?



Eveil et sommeil sont des phénomènes à bascule.

Le premier facteur d'endormissement est le délai écoulé depuis la dernière période de sommeil. Ainsi au premier signe de fatigue il faut coucher l'enfant, et ne pas attendre que les signes de fatigue s'accumulent car il peut rebasculer en mode veille, il devient de plus en plus irritable et difficile à endormir.

AUCUN PRODUIT COMESTIBLE ( tisane, sirop quiétude, homéopathie) n'y changera rien, inutile de donner à votre enfant un complément pour la qualité du sommeil ;

AUCUNE PRISE EN CHARGE non reconnue scientifiquement (manipulations, magnétisations, séances paramédicales) ne peut modifier un phénomène aussi complexe que l'endormissement et le sommeil.

Si on souhaite un bon sommeil il faut donner à l'enfant des 'donneurs de temps' qui sont des repères pour son cerveau. Être calme avant le coucher, ne pas exposer l'enfant aux écrans (pas du tout avant trois ans , pas après 17h00 entre 3 et 6 ans), alterner jour et nuit de façon régulière, donner les repas aux mêmes horaires, proposer à l'enfant un rituel d'endormissement agréable et adapté à son âge et ne rien lui donner à manger la nuit après l'âge de 12 mois.

Les causes de **mauvais sommeil** vrai sont rares chez l'enfant et les petits réveils la nuit ne signifient pas que l'enfant a un mauvais sommeil du moment qu'il a des cycles complets en nombre suffisant. Les causes de ces insomnies sont le plus souvent d'origine comportementale (75 % des cas).

L'insomnie vraie est rare chez le tout petit car l'enfant peut rattraper du sommeil perdu dans la journée, mais cela n'est vrai que les premiers mois, ensuite quand **les mauvaises habitudes** sont prises il est difficile de s'en défaire. Ainsi, les insomnies ou les troubles de l'installation ou du maintien du sommeil sont très fréquents et sont retrouvés chez 25 à 50 % des enfants de moins de 5 ans.

La principale cause pathologique de mauvais sommeil chez l'enfant est le syndrome d'apnées obstructives du sommeil. L'enfant ronfle et il fait des apnées. Il est irritable, agité, cerné. Parlez-en à votre pédiatre.