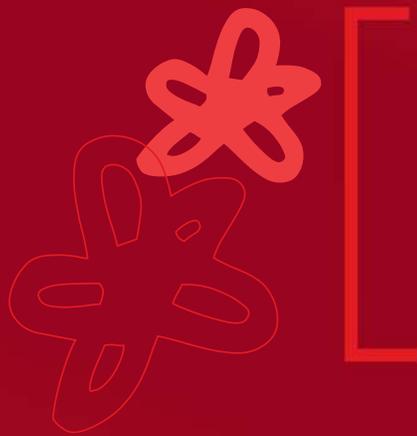


Coup d'œil sur



Le sommeil

Bien dormir pour bien grandir



PARENTS



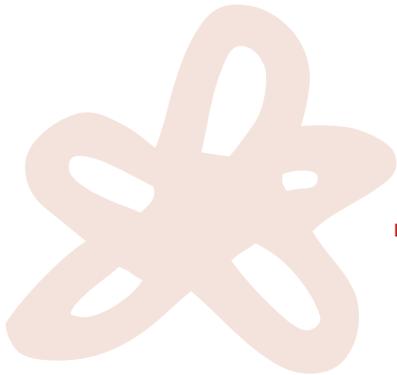
Centre d'excellence
pour le développement
des jeunes enfants

RÉSEAU STRATÉGIQUE
DE CONNAISSANCES
SUR LE DÉVELOPPEMENT DES

jeunes enfants



« Un bon dormeur se démarque d'un mauvais dormeur par la facilité avec laquelle il se rendort. »



Que savons-nous?

- Le sommeil du bébé alterne entre des périodes d'agitation (respiration rapide et irrégulière, contorsions, brefs cris, mouvements des yeux) et des périodes de calme (respiration lente et régulière, peu de mouvements des yeux).
- Il est normal qu'un enfant se réveille pendant la nuit. Un bon dormeur se démarque d'un mauvais dormeur par la facilité avec laquelle il se rendort.
- Les bébés prématurés ne sont pas plus sujets à éprouver des problèmes de sommeil que les bébés nés à terme.
- Les problèmes de sommeil sont très fréquents pendant la petite enfance. De 20 à 30 % des enfants sont considérés comme de mauvais dormeurs (réveils fréquents, pleurs, difficulté à s'endormir, demandes répétées, etc.). Certains de ces comportements sont temporaires et disparaissent avec le temps et grâce à de bonnes habitudes de sommeil.
- Les problèmes de sommeil sont susceptibles de durer longtemps s'ils ne sont pas pris en charge pendant la petite enfance (1 à 5 ans).
- Le fait de mal dormir durant la petite enfance a un effet négatif sur le développement du cerveau, la croissance du corps, le comportement, l'humeur, les émotions, la mémoire, la réussite scolaire et le bien-être des parents et de la famille.
- Le nombre d'heures de sommeil dont un enfant a besoin varie selon son âge.
 - Le nouveau-né : dort environ de 16 à 18 heures sur 24.
 - Le bébé de 3-4 mois : dort davantage la nuit et est plus éveillé le jour.
 - À 1 an : l'enfant dort environ de 10 à 12 heures par nuit. Il a tendance à faire deux longues siestes pendant la journée.
 - De 3 à 10 ans : l'enfant devrait dormir au moins de 10 à 11 heures par nuit.
- La qualité du sommeil de l'enfant dépend de plusieurs facteurs, notamment la génétique (les problèmes neurologiques et le tempérament) et l'environnement (les interactions parent-enfant, surtout avant le coucher, les pratiques parentales et l'environnement favorable au sommeil, à savoir, le niveau de bruit, la température, l'obscurité, etc.).

Être attentif...

Que peut-on faire?

... à l'établissement d'une routine prévisible au coucher afin d'aider votre enfant à relaxer et à se préparer à dormir.

- Avant le coucher, faites des activités calmes et agréables dans la chambre de votre enfant (p. ex., lisez ensemble ou écoutez de la musique apaisante). Cessez de pratiquer des activités stimulantes de 2 à 3 heures avant le coucher.
- Soyez régulier dans les activités (par exemple les heures de repas, les périodes de jeu, les horaires de coucher et de lever).

... à l'adoption de stratégies visant à réduire les problèmes de sommeil et à renforcer les bonnes habitudes.

- Couchez votre enfant quand il est réveillé afin qu'il apprenne à s'endormir seul.
- Progressivement, attendez de plus en plus longtemps avant de répondre à votre enfant quand il pleure ou demande des choses à l'heure du coucher ou quand il se réveille pendant la nuit.
- Félicitez votre enfant quand il se couche sans se plaindre.

... à calmer les peurs et les inquiétudes de votre enfant par rapport au coucher, à la nuit et au sommeil.

- Au coucher, donnez un objet à votre enfant (couverture, animal en peluche ou suce) pour l'aider à se reconforter.
- Décrivez des pensées ou des images positives avant le coucher.
- Encouragez votre enfant à repenser à son cauchemar ou à le dessiner afin qu'il invente une fin différente.

... à la condition physique de votre enfant (coliques, crises d'épilepsie, apnées du sommeil) afin de vous assurer que ses problèmes de sommeil ne sont pas liés à des raisons médicales.

- Consultez un médecin.
- Si votre enfant éprouve un problème médical, intervenez dès que possible avant que les problèmes de sommeil nuisent à son développement.



Informations

Ce feuillet d'information est une publication du Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants (CEDJE) et du Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants (RSC-DJE). Ces deux organismes identifient et synthétisent les meilleurs travaux scientifiques portant sur le développement des jeunes enfants. Ils diffusent ces connaissances à des publics variés dans des formats et un langage adaptés à leurs besoins.

Pour une compréhension plus approfondie du sommeil, consultez notre synthèse et nos textes d'experts dans l'Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants, accessible gratuitement au : www.enfant-encyclopedie.com.

Le CEDJE et le RSC-DJE sont financés par diverses sources, dont le Conseil de recherches en sciences humaines du Canada, l'Université Laval et quelques fondations privées. Les vues exprimées ici ne représentent pas nécessairement les positions officielles de ces organismes.

Remerciements particuliers à la Fondation Lucie et André Chagnon pour sa contribution financière à la production de ce feuillet.

Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants

Université de Montréal
3050, boul. Édouard-Montpetit, GRIP
C.P. 6128, succursale Centre-ville
Montréal (Québec) H3C 3J7
Téléphone : 514 343-6111, poste 2541
Télécopieur : 514 343-6962

Courriel : cedje-ceecd@umontreal.ca
Sites Internet : www.excellence-jeunesenfants.ca et www.rsc-dje.ca

Dans ce document, le genre masculin est utilisé dans le seul but de faciliter la lecture du texte. Aucune discrimination n'est sous-entendue.



Encyclopédie
sur le développement
des **jeunes enfants**

Coordonnatrice :
Valérie Bell

Collaboratrices :
Mélanie Joly
Dominique Petit

Révisseur :
Kristell Le Martret

Traduction :
KG Traduction inc.

Graphisme :
DesJardins Conception Graphique inc.



Centre d'excellence
pour le développement
des jeunes enfants

RÉSEAU STRATÉGIQUE
DE CONNAISSANCES
SUR LE DÉVELOPPEMENT DES

jeunes enfants

Prévention^{MD}
Fondation Lucie
et André Chagnon

