



Synthèse sur le sommeil

(Publication sur Internet le 1er avril 2008)

Est-ce important?

Les nouveau-nés dorment environ 16 h par jour. Le temps qu'ils passent à dormir diminue au fur et à mesure qu'ils grandissent et se développent; vers l'âge de cinq ans, ils dorment entre 10 à 12 h par jour. Les problèmes de sommeil de l'enfant peuvent occasionner un stress important pour la famille – à tel point que les problèmes de sommeil des nourrissons sont la préoccupation des parents que les médecins entendent le plus souvent pendant les consultations régulières.

Que savons-nous?

Le développement du [système veille-sommeil](#) et la consolidation de leur sommeil nocturne représentent un progrès important pendant la petite enfance. Les études montrent que le taux d'établissement du rythme veille-sommeil stable au cours d'une journée varie considérablement. Certains enfants peuvent apparemment adopter un modèle adéquat alors que d'autres ont beaucoup de difficultés à instaurer un rituel au coucher. Il y a plusieurs raisons à cela. Les signaux relatifs à l'heure d'endormissement et les facteurs biologiques et environnementaux régulent le rythme. Les [facteurs environnementaux](#) comprennent l'alternance lumière naturelle et l'obscurité, les niveaux de bruit, la relation mère-enfant et la douleur.

Le rôle joué par ces facteurs peut varier grandement selon le développement de l'enfant. Chez les [nourrissons et les trottineurs](#) dont le développement est normal, on associe les problèmes de sommeil au tempérament, au type d'attachement, au stress parental et à la dépression maternelle. Chez les nourrissons dont le développement n'est pas normal, ces problèmes de sommeil sont souvent attribués à des anomalies neurologiques ou physiques.

Les [populations vulnérables](#), comme les enfants qui sont à haut risque de problèmes développementaux ou comportementaux à cause de la pauvreté, de l'abus de substances ou de la maladie mentale des parents et de la violence à la maison sont doublement désavantagées face à leurs problèmes de sommeil. Par exemple, un environnement familial chaotique et la négligence entraînent des risques accrus de problèmes de sommeil pour les enfants. De plus, l'accès limité aux services de santé signifie qu'ils sont moins susceptibles d'être diagnostiqués pour leurs problèmes de sommeil et donc qu'ils souffriront de conséquences graves.

Les difficultés relatives au sommeil peuvent avoir une influence négative sur le comportement des enfants. Ceux dont le sommeil est [interrompu ou insuffisant](#) sont moins capables d'inhiber leurs réponses émotives. Cela les rend plus enclins à avoir des accès d'impulsivité ou de violence. Le sommeil et l'éveil sont reliés au [développement psychosocial](#) des bébés prématurés à la fois directement, par des effets sur le niveau de réactivité du nourrisson et sur le développement de son

cerveau, et indirectement, par leur influence sur les types de stimulation sociale qu'ils reçoivent.

Certaines réactions parentales envers les problèmes de sommeil des enfants ont leurs propres inconvénients. Pour certains parents, le [sommeil partagé](#), quand l'enfant dort dans le même lit que les parents, représente une réponse parentale acceptable aux difficultés de sommeil de l'enfant. Cependant, le sommeil partagé est associé à plus de réveils nocturnes et de plaintes concernant le sommeil. Il semble dépendre des facteurs socioculturels.

Que peut-on faire?

Des [traitements comportementaux](#) empiriquement validés existent pour les problèmes particuliers à l'heure du coucher et de réveils nocturnes des nourrissons et des jeunes enfants. Il s'agit notamment de l'extinction, des réveils planifiés, des rituels au coucher, de la diminution du délai d'endormissement, du renforcement positif et de [l'éducation parentale](#). Il est possible de contribuer au développement du sommeil chez l'enfant et prévenir les troubles qui y sont reliés particulièrement quand les parents apprennent tôt à gérer le sommeil de leur enfant et à réguler l'allaitement pour optimiser la durée de son sommeil.

La thérapie comportementale peut être bénéfique pour le parent et pour l'enfant. Les [thérapies comportementales efficaces](#) ont été associées à plusieurs reprises à la réduction des comportements problématiques chez les enfants et à l'amélioration de la santé mentale des parents ou à leur satisfaction maritale. Étant donné les [divers bienfaits](#) possibles des traitements efficaces, les chercheurs suggèrent que les systèmes de santé conçoivent des façons novatrices de soutenir les approches interdisciplinaires des traitements nécessaires qui sont les plus susceptibles de se révéler rentables pour la société à long terme.

Les troubles du sommeil chez l'enfant sont assez fréquents pour constituer un grave problème de santé publique. Par conséquent, les chercheurs soutiennent que les décideurs politiques devraient investir dans des [études épidémiologiques](#) portant sur les rythmes diurnes et nocturnes des enfants (la structure de leur sommeil et leur comportement diurne) et promouvoir les programmes éducatifs qui commencent au début de la grossesse pour prévenir les troubles du sommeil chez les nouveau-nés.

En nous concentrant sur l'éducation, la prévention et les méthodes de traitement approprié (comportemental et médical), nous pouvons nous assurer que les problèmes de sommeil des enfants soient reconnus, diagnostiqués et traités adéquatement. Notre société doit continuer à s'intéresser à la moitié du temps que les enfants passent à dormir autant qu'à celle où ils sont réveillés, et reconnaître et comprendre le [rapport](#) entre le sommeil et le fonctionnement diurne.