

# SOMMEIL CHEZ L'ENFANT

DR. CRISTINA EXHENRY  
PEDIATRE FMH

OCTOBRE 2021

1

## MOTS-CLES

Sommeil

- REGULARITE HORAIRES
- REPARTITION SOMMEIL JOUR/NUIT
- ALIMENTATION
- ASSOCIATIONS D'ENDORMISSEMENT

2

## Stades du sommeil

Sommeil

- Sommeil paradoxal
- Sommeil lent
- Micro-éveils entre les cycles

3

## Organisation du sommeil/ Régularité

Sommeil

- Horloge interne: alternance Veille/Sommeil, >24hrs
- "Donneurs de temps" externes:
  - alternance jour-nuit (lumière/pénombre/obscurité)
  - réveil matinal à heure régulière
  - régularité horaire activités quotidiennes (repas, siestes)
  - durée des siestes
- Mise au lit au moment opportun (coucher avant 21hrs)

4

## Donneurs de temps ou Synchroniseurs

Sommeil

- Importance des activités structurées avec un début et une fin précise
- Rôle néfaste de activités non structurées liées aux écrans

5

## Evolution du sommeil par âge

Sommeil

### Nouveau-né à terme -1 mois

- Durée moyenne de 16-17heures (14-20hrs)
- Rythme de 3-4heures (absence jour/nuit)
- Cycles de sommeil courts: durée 50-60min

6

## Evolution du sommeil par âge

Sommeil

### 1 - 4 (6) mois

- Diminution du sommeil paradoxal
- Augmentation du sommeil lent
- Périodicité jour/nuit

7

## Evolution du sommeil par âge

Sommeil

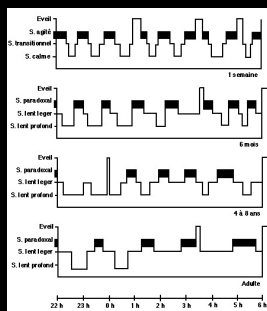
### Dès 6 mois

- Architecture similaire à l'adulte
- Durée du cycle de sommeil : 90-120min.
- Réduction du sommeil de jour (siestes)

8

## Evolution du sommeil par âge

Sommeil



selon Chailam 1988

9

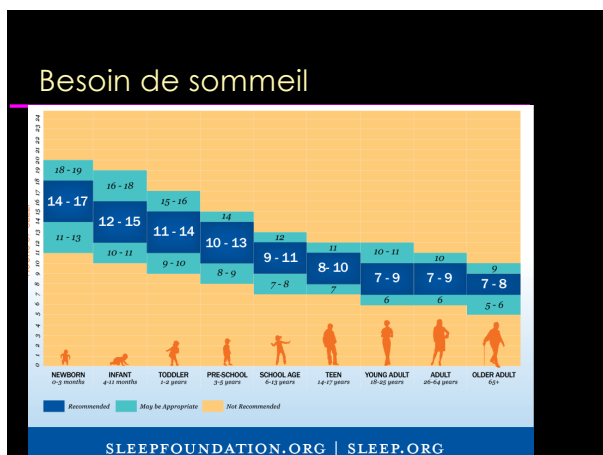
## Besoin de sommeil/Distribution

Sommeil

- Individuel/ âge de l'enfant/ familiale
- Répartition sommeil de jour et de nuit
- Utilité de l'agenda de sommeil pour évaluer le besoin de sommeil
- ATTENTION au rattrapage de jour

10

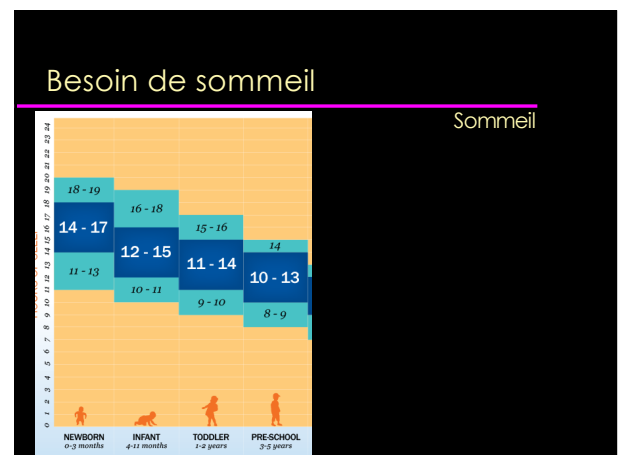
## Besoin de sommeil



11

## Besoin de sommeil

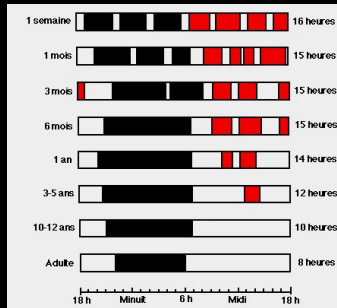
Sommeil



12

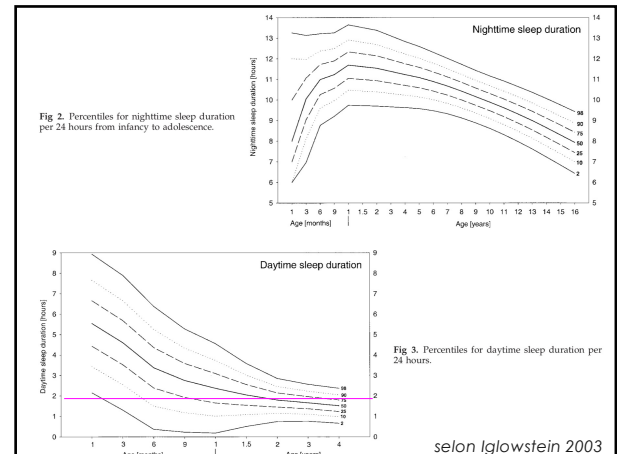
## Répartition jour/nuit selon âge

Sommeil



selon Challamel 1988

13



14

## Difficultés de sommeil et besoin de sommeil

Sommeil

Réorganiser le sommeil de jour en fonction de l'âge

- Besoin de sieste individuel
- Age de disparition de la sieste variable

15

## Age de disparition de sieste variable

Sommeil

Majorité des enfants entre 3-5ans s'endorment en début d'après-midi (si opportunité)

MAIS dès 2-3 ans chez certains enfants (plutôt courts dormeurs)

Impact sur la nuit

16

## Impact sieste sur nuit

Sommeil

En fonction de l'âge de l'enfant

- Siestes trop fréquentes/trop longues
- Sieste supprimée trop tôt
- Sieste trop tardive
- Sieste matinale trop précoce

17

## Impact sieste sur nuit

Sommeil

- Sommeil nocturne plus court et de moins bonne qualité
- Coucher plus tardif/ éveils nocturnes longs/ réveil précoce
- Si coucher après 21 heures

18

## Alimentation et sommeil

Sommeil

- Quantité: trop/pas assez/diversification
- Qualité:
  - protéines: centre éveil d'où matin/midi
  - hydrates de carbone: mélatonine d'où les favoriser le soir

19

## « Il pleure, il nous réveille »

Sommeil

- Éveils nocturnes physiologiques
- Pleurs <2heures/jour normal=moyen de communication
- Pleurs excessifs si >3hrs/j et >3j/sem. et pdt >3 semaines (14-30%des nourrissons de <3-4 mois)

20

## Important à savoir/Habitudes

Sommeil

- Nourrissons et petits enfants se réveillent plusieurs fois par nuit
- Micro-éveil = passage d'un cycle à l'autre
- Importance de la gestion indépendante à l'endormissement (acquise entre 4-6 mois)

21

## Faire ses nuits

Sommeil

Ce n'est pas dormir sans se réveiller

MAIS

C'est dormir sans réveiller ses parents

22

## Associations d'endormissement

Sommeil

L'enfant doit s'endormir seul  
là où il va passer la nuit  
(cycles du sommeil avec  
micro-réveils)

23

## Influence des parents sur le sommeil de leur bébé

Sommeil

- Dans les premiers mois, soutenir l'enfant dans développement d'un rythme veille-sommeil
- Profond besoin de régularité
- Donneurs de temps-horloge interne

24

## Hygiène de sommeil

Sommeil

1. Régularité: lever, repas, sieste, coucher
2. Répartition sommeil de jour et de nuit
3. Aller se coucher au moment opportun
4. Environnement favorable à l'endormissement
5. Rituel au coucher, indépendance à l'endormissement
6. Eviter toute excitation, exposition à la lumière intense ou stimulante avant d'aller au lit
7. Eviter gros repas et protéines le soir

25

## Troubles du sommeil

Sommeil

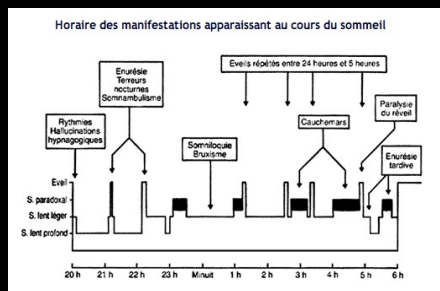
- Origine comportementale
- Parasomnies
- Origine respiratoire
- Origine neurologique
- Autres



26

## Horaires des troubles du sommeil

Sommeil



selon Chailamel 1988

27

## Troubles du sommeil

Sommeil

- Age préscolaire: 4 - 36 mois
- Taux: 20-60%
- Troubles sévères: 6-10%

28

## Troubles d'origine comportementale

Sommeil

- Difficultés à l'endormissement
- Eveils nocturnes multiples/ plus ou moins longs
- Réveil précoce

29

## Etiologie des insomnies comportementales

Sommeil

- Liées au mode de vie
- Conditionnement anormal à l'endormissement
- Absence de limites
- Erreurs alimentaires
- Mauvaise organisation des siestes
- Manque de régularité quotidienne

30

## Causes médicales

Sommeil

- Coliques (pleurs du nourrisson)
- Poussées dentaires (!)
- Infections ORL (otites, bronchites, asthme)
- Reflux gastro-oesophagien
- Eczéma
- Intolérance aux protéines bovines
- Autres: infections urinaires, hernies, vers, tumeurs

31

## Parasomnies

Sommeil

- Réveils confusionnels
- Somniloquie, somnambulisme
- Bruxisme
- Terreurs nocturnes
- Enurésie
- Mouvements rythmiques tête/corps

32

## Cauchemars/Terreurs nocturnes

Sommeil

- Cauchemars
  - 2ème année de vie
  - REM, fin de nuit
  - Effrayé, réveillé
  - Consolable
  - Difficulté à se rendormir
  - Souvenir
- Terreurs nocturnes
  - 6mois, max. 3/4ans
  - Stade IV NREM
  - Confus
  - Inconsolable
  - Rendort vite
  - Aucun souvenir

33

## Prise en charge des troubles

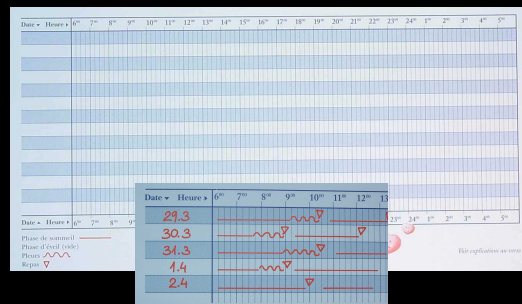
Sommeil

- Désir des parents
- Présence des 2 parents
- Anamnèse familiale et personnelle
- Histoire des troubles de sommeil
- [Agenda de sommeil](#)
- Définition du sommeil (cycles/association d'endormissement)
- Conseils (régularité, distribution, habitudes)

34

## Agenda de sommeil

Sommeil



35

## Buts de l'agenda de sommeil

Sommeil

- Evaluation des besoins de sommeil
- Visualisation des troubles de sommeil
- Régularité et rythmes quotidiens

36

## But de l'agenda de sommeil

Sommeil

- Facilite le dialogue entre parents/médecin/personnel d'accueil Petite Enfance
- Evaluation de la motivation des divers intervenants à corriger les difficultés
- Vertues thérapeutiques

37

## MOTS-CLES

Sommeil

- REGULARITE HORAIRES
- REPARTITION SOMMEIL JOUR/NUIT
- ALIMENTATION
- ASSOCIATIONS D'ENDORMISSEMENT

38

## Messages à emporter

Sommeil

- Sommeil est fait de cycles comprenant différentes phases/microréveils
- Importance de la phase d'endormissement (rituel d'association)
- Importance de la régularité des horaires (repas, coucher, lever des nuits et des siestes)
- Besoins individuels de sommeil propres à l'enfant évoluant avec l'âge
- Besoins inter-individuels de sommeil très variables

39

MERCI

40

## Contact

Sommeil

cristina.exhenry@gmail.com

41