

Faites en sorte que le coucher soit toujours un moment privilégié et agréable.

4. Que faire lorsque votre enfant s'éveille régulièrement la nuit ?

Lorsque votre enfant s'éveille parce que les conditions d'endormissement sont inadéquates, vous devez corriger celles-ci pour que votre enfant devienne autonome et s'endorme seul le soir et la nuit. Vous devez respecter un rituel simple puis coucher votre enfant encore éveillé dans son lit. Vous adoptez une attitude douce mais ferme. Vous espacez progressivement vos visites, jusqu'au moment où votre enfant cesse de pleurer et s'endort. S'il vous est difficile de (ré)apprendre de bonnes habitudes à votre enfant, demandez conseil à votre médecin traitant. Il est bon de savoir que la prise en charge des problèmes de sommeil est plus efficace si votre enfant et ses deux parents sont présents en consultation.

« Les 10 règles d'or de votre pédiatre pour un bon sommeil. »

1. Etablissez et respectez un petit rituel du soir (câlin, histoire, berceuse).
2. Changez le moins possible l'environnement dans lequel votre enfant dort.
3. Privilégiez un horaire de coucher régulier.
4. Ne surchauffez pas la pièce où il dort. (18° à 20° maximum).
5. Ne fumez pas dans la pièce où dort votre enfant.
6. Couchez votre bébé toujours sur le dos.
7. Habillez-le et couvrez-le de manière appropriée pour des conditions optimales de sommeil.
8. Apprenez à votre enfant à s'endormir seul le soir dans son lit (pas dans vos bras !).
9. Ne sortez pas votre bébé de son lit systématiquement s'il se réveille pendant la nuit, laissez-lui le temps de se rendormir.
10. Faites en sorte que le coucher soit toujours un moment privilégié et agréable.



Cette brochure est éditée par la Société Belge de Pédiatrie.

Retrouvez-nous sur notre site Web : www.bvksbp.be

Demandez conseil à votre médecin.

Cette brochure est éditée par la Société Belge de Pédiatrie.



La famille, l'enfant et son sommeil



SOCIÉTÉ BELGE DE PÉDIATRIE

Avec le soutien de



www.pampers.be

Cette brochure a été rédigée par le docteur A. Kahn et finalisée par les docteurs J. Groswasser et H. Devlieger.

Septembre 2004 - Réimpression 2006

1

Un enfant s'éveille normalement de manière spontanée toutes les 60 à 90 minutes, donc 4 à 6 fois par nuit.

« Les insomnies de l'enfant sont nettement moins fréquemment dues à des causes physiques. »

Certains préadolescents ont du mal à trouver le sommeil avant une heure avancée de la nuit.

1. La fréquence des mauvais sommeils.

Bien dormir est aussi nécessaire à l'enfant que bien respirer ou bien manger. Tout ne va pas toujours bien, cependant. Votre enfant refuse parfois de s'endormir ou s'éveille plusieurs fois au cours de la nuit.

De tels troubles du sommeil sont fréquents. Ils touchent près d'un enfant sur cinq. Les difficultés de sommeil sont souvent transitoires, mais peuvent aussi durer de nombreuses années.

S'il ne faut pas exagérer l'importance de ces troubles du sommeil ou les traiter de manière abusive, il ne faut pas les négliger, car ils risquent de s'amplifier. En connaissant les règles de base d'un sommeil normal vous pouvez empêcher ou corriger les mauvais sommeils de votre enfant.



Les «malentendus»

La cause la plus fréquente de consultation pour un trouble du sommeil de l'enfant est l'existence de malentendus dans la gestion de son sommeil. Le problème peut s'observer dès la naissance, lorsque le malentendu s'installe. Celui-ci se produit quand les parents ont voulu satisfaire les besoins de leur enfant, mais sans s'en rendre compte, ont pris des habitudes qui favorisent et entretiennent les troubles du sommeil. Par exemple, l'enfant est endormi dans les bras, ou dans le lit des parents, ou encore en buvant, puis il est porté endormi dans son lit. Comme tous les enfants; il se réveille naturellement une ou deux heures plus tard; il ne se trouve plus alors dans les conditions qu'il avait connues lors de son endormissement et qui lui paraissent utiles pour s'endormir à nouveau. Il va donc appeler et pleurer pour réclamer le retour de ces conditions. C'est pour cette raison que la nuit, l'enfant est repris dans les bras, remis dans le lit des parents, promené en voiture, ou reçoit plus d'un litre à boire. Il peut aussi arriver que les parents inquiets se précipitent dès qu'ils entendent pleurer leur enfant. Celui-ci n'a alors pas le temps nécessaire pour se rendormir seul et est maintenu éveillé à cause de l'intervention des parents.

2. Quelles sont les règles d'un bon sommeil?

Un enfant s'éveille normalement de manière spontanée toutes les 60 à 90 minutes, donc 4 à 6 fois par nuit. Ces éveils sont brefs, ils durent quelques secondes mais parfois ils persistent pendant 4 à 5 minutes.

Votre enfant s'endort normalement ensuite, si toutes les conditions sont réunies. Si l'enfant ressent une douleur ou constate un changement dans son environnement, il peut rester éveillé et se manifester en pleurant ou réclamant votre présence. Si vous intervenez trop tôt, vous risquez de l'empêcher de s'endormir.

Les causes physiques

Les insomnies de l'enfant sont nettement moins fréquemment dues à des causes physiques. L'enfant s'éveille parce qu'il a mal à cause d'une infection, d'un trouble physique, parce qu'il a trop chaud, trop froid, ou qu'il se sent mouillé dans son linge. Près de 10% des insomnies inexplicables et rebelles à toute autre forme de traitement sont dues à un régime alimentaire inadéquat ou à une intolérance alimentaire, dont la plus fréquente avant l'âge de trois ans, est une intolérance au lait de vache. Certains enfants ne manifestent aucun signe clinique d'allergie en dehors d'une agitation le jour et d'un sommeil fragmenté la nuit.

3. Quels sont les causes d'un mauvais sommeil? Comment pouvons-nous les corriger?

Lorsqu'un enfant dort mal, dans plus de 80% des cas, le trouble est lié au problème de comportement, sans aucune cause physique. Dans moins de 20% des problèmes nocturnes, l'enfant s'éveille la nuit pour une raison physique.

Les éveils répétés peuvent aussi résulter d'un volume alimentaire excessif responsable d'un reflux acide, d'une insuffisance d'apports alimentaire accompagnée d'une faim nocturne, ou encore, d'un excès d'apports en sucres ou en protéines qui favorisent le développement d'une fermentation intestinale et des coliques nocturnes.

Les autres problèmes durant le sommeil.

Lorsque l'enfant grandit, il peut présenter d'autres problèmes durant le sommeil. Votre enfant se balance de manière rythmique dans son lit, parfois en faisant beaucoup de bruit. La scène peut se répéter plusieurs fois par nuit. Le matin, votre enfant se réveille dispos, contrairement à vous. Ces rythmies surviennent durant les premiers mois de la vie et dans la moitié des cas disparaissent vers l'âge de 2 ans.

Votre enfant, âgé entre 2 et 6 ans, hurle parfois, ne vous reconnaît pas quand vous intervenez et continue à se débattre tout en dormant. Ces cris surviennent surtout en début de nuit. Il s'agit de terreurs nocturnes, qui ne laissent pas de souvenir à votre enfant et qui disparaissent de manière spontanée après quelques années. Vous ne devez pas intervenir lors des crises de terreur nocturne.

Avant l'âge scolaire, l'enfant pleure parfois la nuit parce qu'il a un cauchemar. Celui-ci survient le plus souvent durant la fin de la nuit et votre enfant raconte ce qu'il lui fait peur. Parlez-en avec lui et faites-lui dessiner ses cauchemars. S'il vous est difficile de différencier les terreurs nocturnes des cauchemars, parlez-en à votre médecin traitant. L'enfant plus grand, en âge préscolaire ou scolaire, peut mal dormir parce qu'il est trop nerveux ou anxieux. Évitez les films et jeux vidéo le soir. Calmez-le progressivement à l'approche de l'heure du coucher. Profitez de ce moment pour recueillir les confidences de votre enfant. Certains préadolescents ont du mal à trouver le sommeil avant une heure avancée de la nuit. Ces retards des phases d'endormissement peuvent se traiter, parlez-en à votre médecin.

