

■ ■ ■ LE CODODO OU SOMMEIL PARTAGÉ

## Dormir à **proximité** les uns d

Le besoin de contact d'un petit enfant est présent le jour, mais aussi la nuit. Quand il se réveille, il a encore plus besoin de la présence réconfortante d'un adulte. Dormir ensemble apporte beaucoup de bénéfices à l'enfant et à ses parents, répond aux besoins de proximité et simplifie la vie de la famille.

### MILLE ET UNE MANIÈRES DE DORMIR ENSEMBLE

Tout aménagement permettant de dormir l'un près de l'autre en étant conscient de la présence et des signes de l'enfant est considéré comme du sommeil partagé. Quelques exemples : mettre le lit de bébé dans la chambre des parents, ajouter une surface supplémentaire contre le lit parental et à la même hauteur (lit de bébé en "side-car" ou autre lit adulte accolé au lit des parents), poser un matelas par terre pour l'enfant dans la chambre des parents ou celle du petit et l'y rejoindre, installer bébé dans le lit des parents.

On peut aussi partager le sommeil de son enfant alors que l'on vaque à ses occupations le jour, bébé dormant contre soi dans une écharpe par exemple. Le sommeil partagé, de son petit nom "cododo", ne signifie pas obligatoirement de le pratiquer en

LE CODODO  
EST UNE PRATIQUE  
ANCESTRALE SANS RISQUE  
SI ON APPLIQUE  
CERTAINES CONSIGNES  
DE SÉCURITÉ.

permanence. L'enfant peut commencer la nuit d'une certaine manière, et la poursuivre d'une autre. L'organisation peut être différente d'un jour à l'autre, selon les besoins des uns et des autres, et évoluer dans le temps, faire des retours vers davantage de proximité ou plus de distance. L'important est de trouver une solution sur le moment qui satisfasse les besoins de toute la famille. Partager son sommeil avec son enfant, c'est avant tout répondre à des attentes mutuelles. Avec le temps, année après année, ces besoins de proximité et de dépendance évolueront naturellement, sans y penser. On n'empêche pas un enfant de grandir et de prendre de l'autonomie, surtout s'il a acquis une sécurité de base solide (théorie de l'attachement de Bowlby).

### DE NOMBREUX AVANTAGES POUR L'ENFANT ET SES PARENTS

Être en contact avec son enfant, respirer près de lui, apporte au bébé de nombreux bénéfices physiologiques : le tout-petit régule mieux sa température corporelle, son rythme cardiaque et sa respiration, il a moins d'apnées au cours du sommeil, il pleure moins et est moins stressé. Il utilise toute son énergie pour grandir [*Touch in early development*, de T. Field, Éditions Mahway (1995)].

Le sommeil partagé a également des bénéfices psychologiques. Les enfants sont moins peureux et moins anxieux. À l'âge adulte, ils ont une meilleure image d'eux-mêmes et éprouvent moins de malaise face au contact physique et aux manifestations d'affection [*P. Heron, Master's thesis, Département of psychologie, Bristol (1994)* et *M. Crawford, Ethos (1994)*]. La proximité permet de répondre plus rapidement aux petits signes de l'enfant et d'être plus rapidement alerté en cas de problème. Les enfants dormant avec leurs parents ou leurs frères et sœurs font moins de cauchemars [*T. F. Anders, Pediatrics (1972)*] et ont moins peur d'aller au lit.

Cette cohabitation a également un effet bénéfique sur l'allaitement s'il est pratiqué (cf. page 28).

Même la perception de l'enfant par ses parents est différente. L'enfant qui dort seul est davantage perçu

### Mort subite du nourrisson (MSN) et sommeil partagé : faire la part des choses

Les résultats de certaines études sont faussés, comme l'explique le Dr MacKenna\* lors de la 6<sup>e</sup> Journée Internationale de l'Allaitement Maternel [*Les Dossiers de l'Allaitement Maternel, 6<sup>e</sup> JIA, La Leache League France (2005)*]. En effet, dans de très nombreuses études, le sommeil partagé n'est pas considéré comme une multitude de possibilités, et les conditions qui font que cette pratique peut être dangereuse ne sont ni enregistrées ni étudiées. Par exemple, les taux de MSN sont plus élevés dans les populations afro-américaines de Chicago, alors que le partage du lit est fait dans de mauvaises conditions, souvent sur un divan [F. Hauck, *Pediatrics*, 1998]. D'un autre côté, de nombreuses études réalisées de par le monde ont montré que le sommeil partagé, y compris la pratique du lit partagé, permettait de diminuer les risques de MSN. À Hong-Kong et au Japon par exemple, le sommeil partagé et l'allaitement maternel sont la norme culturelle et les taux de MSN sont les plus faibles du monde [N. P. Lee, *British Medical Journal*, 1999].

\* Le Dr MacKenna, spécialiste du sommeil de renommée internationale, étudie l'impact du sommeil partagé sur le bébé et sa mère depuis une quinzaine d'années.

À l'hôpital, rien n'est pareil : odeurs, lumière, bruit, visages, interventions variées. C'est un chamboulement pour le parent et surtout pour l'enfant. Se retrouver en peau à peau le plus fréquemment possible, au chaud et au lait adoucit les intrusions et réconcilie le corps malade.  
Sandrine Fraikin



© SANDRINE FRAIKIN

# es autres



comme "plus capricieux", "plus difficile à contrôler" et "moins heureux" [P. Heron, *Master's thesis, Department of psychology, Bristol (1994)*]. La vie de toute la famille qui cohabite peut donc s'en trouver améliorée, ainsi que le temps de sommeil des parents. De plus, les attentes concernant le sommeil de leur enfant (endormissement, réveils nocturnes, contact) sont plus proches de la réalité de ce qu'est le sommeil physiologique de leur enfant et de ses besoins. Les parents se sentent plus compétents et moins stressés qu'en essayant "d'apprendre" à leur enfant à s'endormir et à dormir seul longtemps et en lui imposant des habitudes de sommeil qui ne lui conviennent pas.

## 👉 Témoignage

*"Le cododo me permet de bien dormir, et mon mari encore mieux. Quand Alex était petit et voulait téter, je me réveillais à moitié au quart de seconde, l'aidais à attraper le sein et je me rendormais. En grandissant, Alex a appris à trouver le sein tout seul. Aujourd'hui, il a 19 mois, quand il veut téter, il ne se réveille même pas. Il cherche le sein dans son sommeil, le trouve sans me réveiller, tète et continue à dormir. Parfois, j'ai vaguement un moment de conscience, parfois pas. Et on dort très bien tous les trois ! Le papa dort super bien depuis le début, et en parlant avec d'autres papas, il s'est aperçu que c'était loin d'être le cas partout..."*

**Stéphanie, maman d'Alexandre, 23 mois.**

➔ Suite page 32

Quand le cododo avec les parents n'est plus d'actualité, la fratrie peut aussi dormir ensemble.



➔ Suite de la page 31

## S'INSTALLER ENSEMBLE EN TOUTE SÉCURITÉ

Partager le sommeil de son enfant doit avant tout être un choix, et non une obligation (parce qu'il n'y a pas d'autre endroit où coucher bébé ou que l'on pratique le cododo pour résoudre un problème de sommeil). Commencer à pratiquer le cododo hors problème est plus facile. Les parents éviteront ainsi d'arriver à un stade de fatigue avancée. N'oublions pas non plus que dormir à plusieurs, que ce soit avec un adulte ou un enfant, demande quelque temps d'adaptation.

L'aménagement doit respecter certaines règles. La literie où dort le bébé doit être adaptée : matelas plat, ferme, propre et ajusté aux dimensions du lit, sans espace avec le mur, sans risque de chute ; éviter canapé et matelas à eau ; éviter également couette et oreiller à proximité du bébé et préférer drap et couverture, sans qu'ils risquent de recouvrir la tête de l'enfant. Ne pas trop habiller bébé ni trop chauffer la chambre pour qu'il n'ait pas trop chaud. Coucher le tout-petit sur le dos.

Les mesures de sécurité concernent également les personnes présentes près du bébé. Les points suivants sont connus pour augmenter les risques de mort subite du

nourrisson : fumer (quelque soit le lieu, pour la mère comme le père) ; consommer de l'alcool, de la drogue ou prendre des médicaments qui diminuent la vigilance ; être anormalement fatigué ou très malade, au point d'être moins conscient des appels de bébé ; être obèse, ce qui modifie le sommeil. Il faut également éviter la présence d'un autre enfant près d'un bébé, non séparé par un adulte. Si le bébé n'est pas allaité (cf. page 28), ou si une de ces conditions n'est pas remplie, il est recommandé de poser son enfant sur une autre surface de couchage, à proximité du lit des parents.

## JUSQU'À QUAND ?

Il n'y a pas d'âge limite. En fonction des besoins de chaque enfant et de sa famille, l'aménagement peut évoluer dans le temps ainsi que la manière de pratiquer le cododo. L'important est d'évoluer en fonction des possibilités du moment de l'enfant, de s'autoriser des retours en arrière, afin de conserver les bénéfices accu-

## ➔ Cododo et intimité

*"Quand je parle de cododo à des amis ou collègues, leur première réaction est 'Mais tu dois toujours faire super doucement pour ne pas les réveiller, et puis tu dois être réveillé plus souvent'. Pour le premier point, il y a la réponse officielle : 'Si tu crois pouvoir jouer du trombone à coulisse dans ta chambre, alors qu'ils dorment dans la leur, et bien tu te trompes ! Qu'ils soient dans leur chambre ou dans la tienne, à partir du moment où ils dorment, tout se fait à pas feutrés. Sauf si tu veux repartir pour une heure de berceuse...'. Mais il y a aussi une autre réponse : 'Quand ils dorment du sommeil du juste, vous pouvez*

faire tous les gros câlins que vous voulez avec votre femme, sans qu'ils ne bougent. En fait le cododo permet de mieux appréhender leur cycle de sommeil, et de pouvoir mieux agir en conséquence. Loïn d'eux on ne le ressent pas, et c'est là qu'on fait du bruit quand il ne faut pas'.

*Quant à être réveillé plus souvent, ce n'est pas faux. Mais en fait je reste dans le lit, lui parle doucement, et elle se rendort rassurée. Si elle était dans la chambre à côté, elle monterait en volume jusqu'à ce que j'émerge. Et là, raté pour la rendormir à la voix, je serais bon pour faire un trek dans la maison avec elle dans les bras afin qu'elle accep-*





## Sommeil partagé, une pratique universelle

De nombreuses études d'ethnologues ont montré les différences entre la culture occidentale contemporaine encourageant la mise à distance du bébé, et le reste du monde favorisant la proximité enfant-adulte [H. Stork, *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence* (2000)]. Les cultures asiatiques par exemple (Chine, Vietnam, Japon, etc.) considèrent le sommeil partagé comme la norme.

Au Japon, 64 % des bébés de moins de 3 mois partagent le lit parental (95 % y passent plus de 5 heures) et 93 % des enfants dorment dans la chambre de leurs parents, quelque soit l'aménagement [E. A. Nelson, *Early Hum Dev* (2001)]. En Corée, 88 % des enfants entre un et sept ans partagent le sommeil de leurs parents. Dans les îles Pacifiques, 73 % des parents partagent leur lit avec leur bébé [R. N. Z. Scragg, *Med J* (1995)].

## Ecraser son bébé en dormant avec lui : un mythe

Des historiens ont rapporté dans les cinq derniers siècles des confessions de mères pauvres vivant en Europe. Ces femmes avouaient avoir tué leur bébé en se couchant volontairement sur lui, afin de limiter le nombre de leurs enfants. Face à ces pratiques, l'Église a réagi et a banni le lit partagé [Families on former times : kinship, household, and sexuality, de J.-L. Flandrin, Éditions Cambridge University Press (1979)] [The family, sex, and marriage in England, 1500-1800, Éditions Harper and Row (1977)].

mulés. Les familles témoignent souvent que les enfants demandent davantage de séparation autour de 4 ou 5 ans, même si des retours à la chambre familiale sont toujours possibles. Rejoindre également un frère ou une sœur peut être une motivation forte pour le plus jeune. ■

MARTINE VERGNOL

*te de se rendormir. Vous croyez aussi que les grasses mat' c'est fini ? Oui, de toute façon c'est fini. Mais si votre enfant a dormi avec vous, il y a des chances pour qu'il aille jouer tout seul quand il se réveille dans une autre pièce, au lieu de trouver comme jeu classique de venir dans le lit de Papa et Maman, car il n'en a pas l'habitude. Essayez le cododo, et surprenez-vous à voir que, loin de vous entraver, cela vous donnera une liberté que vous pensiez certainement perdue."*

**Eric, papa de deux filles de 2 et 5 ans.**



*Un très grand lit pour toute la famille permet à chacun de dormir à son aise.*