

■ ■ ■ UN PEU DE THÉORIE

L'organisation du sommeil au cours des *premières années*

Les différents types de sommeil sont bien connus chez l'enfant. Ils évoluent au cours du temps et ont un impact sur la vie de tous les jours. Suivre les rythmes de l'enfant, répondre à ses besoins de contact et de nourriture le jour comme la nuit, lui permettront d'évoluer de lui-même vers une maturité du sommeil.

DE LA NAISSANCE JUSQU'À 2 À 6 MOIS

Les cycles de sommeil

Après s'être endormi, le nouveau-né commence par une phase appelée "sommeil agité", équivalent du sommeil paradoxal où se passent les rêves. Cette phase peut durer de 10 à 45 minutes, 25 en moyenne. Le bébé alterne des moments où il est agité, fait des mimiques, grogne, s'étire, avec d'autres moments où il est très détendu.

Ce sommeil, entrecoupé de micro-réveils, est le moins stable, le plus léger. Il représente 50 % du temps de sommeil à la naissance, et de 25 à 30 % à 6 mois.

Quand le bébé se réveille, c'est généralement au cours de ce sommeil agité. Le bébé entame ensuite le sommeil calme, équivalent du sommeil lent profond de l'adulte. Il est immobile, à part quelques sursauts. Ce sommeil est stable, sans réveil, et dure presque toujours 20 minutes.

En pratique

Un nouveau-né dort généralement 15 à 20 heures sur 24. Chez les bébés, comme chez les adultes, il y a des petits et des gros dormeurs. Les cycles de som-

meil peuvent s'enchaîner, ou le bébé peut se réveiller après un cycle et se rendormir un peu plus tard, surtout en journée. Un enfant se repose même s'il ne dort que pendant un seul cycle de sommeil et répète ses siestes plusieurs fois dans la journée. Enchaîner les cycles n'est pas obligatoire.

La nuit, les réveils sont fréquents et normaux. Un bébé ne se réveille pas parce qu'il a faim,

mais avant tout parce que ses cycles de sommeil/veille sont ainsi. Il en profite alors pour manger. De plus, au cours des trois premiers mois, il n'est pas rare que le bébé perde son rythme veille-sommeil. Cela se manifeste par des périodes de pleurs et d'agitation, particulièrement le soir, en cours de nuit ou au petit matin. Les pleurs seront d'autant plus courts que le bébé ne sera pas seul et qu'il sera porté et allaité pour l'aider à se rendormir. S'il dort avec ses parents, il sera rassuré plus rapidement.

ASTUCE :
SI BÉBÉ S'ENDORT
DANS LES BRAS,
IL AURA PLUS DE
CHANCE DE RESTER
ENDORMI SI ON LE
POSE PENDANT SA
PHASE DE SOMMEIL
CALME.

ENTRE 2 À 6 MOIS ET JUSQU'À 2 ANS

Les cycles de sommeil

Entre deux et six mois, les cycles de sommeil évoluent beaucoup. Le sommeil ne commence plus par du sommeil agité mais par du sommeil lent léger : le bébé est conscient du monde qui l'entoure mais n'est plus en état de comprendre ce qui se passe autour de lui. S'ensuit du sommeil lent profond, où le bébé est coupé du monde. Le sommeil paradoxal, et non plus sommeil agité, n'arrive qu'à la fin du cycle. Il représente 20 % du sommeil total à 2 ans.

En pratique

Peu à peu, le bébé se cale sur nos rythmes jour/nuit de 24 h. Au cours du deuxième trimestre, il commence à avoir un sommeil plus stable, voire parfois à faire des nuits plus longues. Toutefois, entre deux cycles, le jour comme la nuit, le bébé peut avoir besoin d'aide pour se rendormir (contact, tétée, etc.).

↳ Témoignage

"Le jour, en déplacement, les choses ont toujours été simples : où que je sois, ils s'endorment au sein, dans mes bras, dans une écharpe ou un sling. Dodo sur un canapé, n'importe où, dans un train... Nous n'avons pas d'objet transitionnel : les choses se jouent de moi à eux et d'eux à moi, sans interface. J'ai aménagé mon lieu de travail pour que ma petite puisse dormir en paix tandis que je suis là. Je suis près d'elle lorsqu'elle s'éveille."

Ingrid, maman de 7 enfants, âgés de 18 mois à 15 ans.

Ici c'est Papi qui accompagne le sommeil de son petit fils.



© MARTINE VERGNOL

Chaque enfant a son comportement individuel par rapport au sommeil (durée de sommeil, nombre de réveils nocturnes, nombre de siestes, etc.). Toutefois, certains âges semblent être plus difficiles. En fin de deuxième trimestre, une nouvelle période de nuits agitées avec des réveils plus nombreux apparaît souvent. Elle serait liée au sommeil paradoxal et à l'apparition de cauchemars, manifestations d'inquiétudes. Au cours de la deuxième année, des périodes d'angoisses apparaissent, en lien à ce qui est perçu comme étranger (personne ou lieu). Des rêves agitent et réveillent l'enfant. Il semblerait qu'un maternage proximal (proximité de jour comme de nuit) limite cette période, l'enfant ayant une plus grande confiance en lui-même et en ses parents. Cette période d'angoisse s'arrête au cours de la troisième année. Côté siestes, le bébé a toujours besoin de dormir en journée, plus ou moins longtemps, plus ou moins souvent.

AU-DELÀ DE 2-3 ANS Les cycles de sommeil

À partir de 2-3 ans, une nouvelle phase de sommeil lent très profond apparaît, où l'enfant est fortement coupé du monde. Le sommeil paradoxal n'est pas

LES RÉVEILS NOCTURNES CHEZ LE PETIT ENFANT SONT NORMAUX. ILS SONT EXPLIQUÉS PAR UNE IMMATURITÉ DU SOMMEIL QUI MET PLUSIEURS ANNÉES À SE METTRE EN PLACE.

présent pendant le premier cycle et apparaît à la fin du deuxième cycle de sommeil. À l'adolescence, les cycles de sommeil évoluent encore jusqu'à arriver à l'organisation de celui d'un adulte.

En pratique

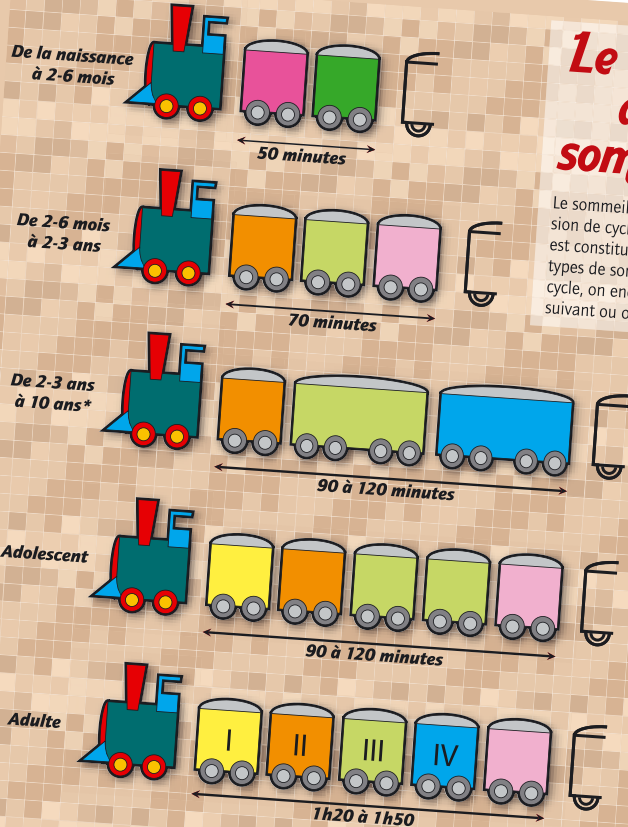
Peu à peu, à son rythme, l'enfant se réveille de moins en moins la nuit et peut se passer d'un adulte pour se rendormir. En journée, il a de moins en moins besoin de dormir et finit par se passer de sieste après quelques années. Selon le Dr Jalin, proposant des consultations des troubles du sommeil à l'hôpital St Vincent de Paul, 60 % des enfants entre 2 et 3 ans se réveilleraient au moins une fois par nuit, mais seuls 5 % auraient un vrai trouble du sommeil [Que Choisir (1991)].

MARTINE VERGNOL

- 1 - La motricité libérée, Albert Grenier
- 2 - Rivkees, Pediatrics (2003)

Le train du sommeil

Le sommeil est une succession de cycles. Chaque cycle est constitué de différents types de sommeil. Après un cycle, on enchaîne sur le suivant ou on se réveille.



Legende



endormissement



2^e cycle



Sommeil lent très léger



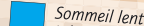
Sommeil lent léger



Sommeil lent profond



Sommeil calme



Sommeil lent très profond



Sommeil paradoxal



Sommeil agité

* entre 2-3 ans et 10 ans : le sommeil paradoxal commence à la fin du 2^e train.

Sources :
Partie enfant : Le sommeil du nourrisson ou dormir comme un bébé, Aдели-Prosom, (1996)
Partie Adulte : Samara/Sommeil, Primutam, Cradess.

© OLIVIER MONNIER