

# Le sommeil de l'enfant

**En grandissant**, la volonté de l'enfant s'exprime plus intensément et le coucher est de plus en plus à négocier avec les parents. L'entrée dans la vie sociale, intra et extrafamiliale, induit de nouveaux stimuli humains et matériels et de nouvelles contraintes, notamment horaires. La croissance se poursuit et les besoins de sommeil réparateur et constructeur même légèrement diminués par rapport au bébé sont immenses et doivent se conjuguer avec ce nouvel environnement. **Entre 2 et 12 ans environ**, de l'acquisition de l'autonomie à la puberté, la croissance physique nécessite des apports importants de nutriments et un système interne de construction extrêmement actif notamment hormonal. Le développement psychologique, intellectuel et affectif est aussi un gros consommateur d'énergie. Le sommeil est un moment de récupération des forces, de mise au repos de certaines fonctions durement stimulées en cours de journée, de la fabrication d'hormones et du travail psychique sur les acquis et les ressentis de la journée. Il s'agit donc d'une phase non de repos au sens strict mais d'une phase d'activité différente de celle de la journée nécessitant les plus grands égards.

Les terreurs nocturnes, fréquentes chez les 3 à 5 ans survenant deux à trois heures après le coucher, durent de quelques secondes à vingt minutes. Il ne faut pas déranger l'enfant, il se rendormira vite et ne se souviendra de rien le lendemain matin. Ces terreurs nocturnes impressionnantes pour les parents n'ont rien de pathologique et disparaissent spontanément. Grincer des dents ou parler la nuit sont des manifestations banales chez l'enfant.

## Durée du sommeil

La durée moyenne du sommeil est de 13 à 14 heures à l'âge de 2 ans, de 12 heures entre 3 et 5 ans et 10 heures à 12 ans. L'évolution lors de cette période présente trois phases:

- Entre 2 et 4 ans, réduction puis disparition de la sieste du matin, diminution du temps de sieste de l'après-midi, augmentation parallèle de la durée du sommeil nocturne.
- Entre 4 et 10 ans, l'enfant s'endort très rapidement et profondément avec la possibilité d'un temps de détente ou de sieste (30 à 45 minutes)
- Entre 8 et 12 ans, la sieste n'est plus une nécessité mais les obligations scolaires prennent le dessus en concurrence avec les attraits du monde extérieur comme la télévision, l'ordinateur, les copains ou le souhait de participer au maximum à la vie de la famille. La mise au lit n'est plus aussi facile que chez le jeune enfant.

L'entrée en collectivité, crèche ou école, est une phase importante où les périodes de sommeil ne sont plus dictées par les envies ou les besoins de chacun mais par un rythme imposé par les impératifs familiaux (travail des parents) et institutionnels (horaires scolaires)

## Conseils pour la chambre d'enfant

- La chambre devient peu à peu un espace personnel et rassurant pour l'enfant
- Température de 19 à 20°, aérée, claire, silencieuse.
- Humidité grâce aux humidificateurs de radiateur avec buvard ou linge séchant dans la chambre.
- Éviter les objets qui pourraient blesser.
- Porte entrouverte, rassurante pour l'enfant mais l'intimité des parents doit être respectée. Veilleuse éventuellement ou ne pas fermer tout à fait le volet
- Lit de taille standard, peu élevé, matelas ferme et pas de gros oreiller. Les lits à étage représentent un réel danger de chute mais un réel gain de place ; ils sont à réserver aux plus grands.

- Le doudou est souvent un animal en tissu ou en peluche, odorant, mille fois lavé et recousu mais sécurisant pour l'enfant même préadolescent. Devenu un membre de la famille, il ne faut pas en priver l'enfant mais le laisser libre de l'emmener avec lui ou de le laisser à la maison quand l'enfant dort ailleurs, devenant ainsi le protecteur et le lien avec son environnement personnel
- Les animaux vivants peuvent rassurer mais dormir avec son animal dans son lit n'est pas souhaitable du fait des poils et des sécrétions.

### **Quelques conseils pour un bon sommeil**

- Privilégier la stabilité du rythme des horaires du coucher et du lever
- Le sport détend mais avant 17 heures puis temps calme.
- La télévision pose le problème des horaires, des scènes pouvant effrayer l'enfant et de l'intense stimulation comme c'est aussi le cas de l'ordinateur ou de la console de jeux.
- L'enfant perçoit encore mal le rythme des jours et ne pourra pas changer son horloge interne comme l'adulte, entre les jours de classe et les week-ends.
- La sieste n'est plus obligatoire mais pourra être remplacée par un moment de détente après le repas de midi. Le temps de sieste peut parfois diminuer le temps de sommeil nocturne.
- Prévenir du coucher quelques minutes avant et temps calme avant le coucher
- Conserver le rituel du coucher : brossage des dents, toilettes, verre d'eau, installation du doudou, bisou, extinction de la lumière...
- Lire ou raconter une histoire est toujours un moment privilégié pour l'enfant comme pour les parents, moment de partage et de sécurisation.
- Faire du lever un moment agréable, sans télévision, sans précipitation. La toilette et le petit-déjeuner sont un passage du calme de la nuit aux activités du jour.
- Éviter le plus possible le recours aux médicaments du sommeil même d'aspect anodin (tisanes, homéopathie,...) qui donneront à l'enfant l'idée que le sommeil ne peut-être acquis qu'à ce prix avec le risque de consommation à l'adolescence ou plus tard de vrais hypnotiques, eux réellement dangereux, provoquant accoutumance et dépendance.