

# Le sommeil chez l'enfant

Depuis toujours, nous savons que le sommeil est très important. D'ailleurs, c'est un des besoins de base chez l'humain. Une bonne hygiène de sommeil est nécessaire au bon fonctionnement de tous. Ceci est encore plus vrai pour les enfants.



## COMBIEN D'HEURES PAR NUIT ?

Le nombre suffisant d'heures de sommeil varie d'un enfant à l'autre. Généralement, les tout-petits de 1 à 2 ans ont besoin de 11 à 14 heures de sommeil par jour alors que ceux de **3 à 5 ans ont besoin de dormir de 10 à 13 heures** chaque jour, incluant les siestes. À partir de 6 ans, et jusqu'à 12 ans environ, les enfants ont plutôt besoin de 9 à 12 heures de sommeil par nuit.

La meilleure façon de savoir si votre enfant dort suffisamment et bien, c'est d'être attentif aux signes d'un manque de sommeil :

- Il est très difficile à réveiller le matin;
- Il manque de concentration et est plus maladroit;
- Il est irritable, maussade, et il bougonne ou pleure pour un rien;
- Il est plus impulsif ou plus agressif;

- Il se désintéresse de ce qu'il aime habituellement;
- Il devient plus bruyant et hyperactif;
- Il est souvent malade.

## LES BIENFAITS D'UN BON SOMMEIL

Un sommeil suffisant, en nombre d'heures et en qualité, aide au développement de l'enfant et à ses apprentissages. C'est pendant qu'il dort que l'enfant cimente tout ce qu'il a appris dans sa journée. Dormir suffisamment permet à votre enfant de :

- Renforcer ses apprentissages, sur le plan tant du langage que des habiletés motrices, des informations apprises et des stratégies pour résoudre un problème;
- Mieux utiliser son raisonnement logique;



- Mieux gérer ses émotions;
- Rester alerte pendant la journée;
- Se concentrer davantage et plus longtemps;
- Bien se développer sur le plan physique;
- Renforcer son système immunitaire.

## POUR UN SOMMEIL APAISANT

---

Plusieurs éléments peuvent nuire au sommeil de votre enfant. S'il a du mal à s'endormir ou s'il se réveille la nuit, portez attention à certaines habitudes de vie.



- **Les horaires de sommeil**

Il est recommandé de garder les heures de coucher et de lever constantes et de ne pas trop s'en écarter et dans la mesure du possible, la fin de semaine aussi, particulièrement chez les enfants qui ont des problèmes de sommeil.

- **Les activités**

Votre enfant a besoin de dépenser son énergie, mais il est préférable de réserver les activités plus stimulantes pour le jour (courir, sauter, grimper, etc.) et de faire les activités plus calmes en soirée.

- **Les écrans**

L'ordinateur, les appareils mobiles (tablettes et téléphones) et la télévision sont à éviter avant le dodo. Non seulement les écrans stimulent trop le cerveau avant de dormir, mais leur luminosité favorise l'éveil du cerveau au lieu de son repos. Votre enfant ne devrait pas non plus avoir de télévision, d'ordinateur ou de jeux vidéo dans sa chambre.

- **L'alimentation**

Il est recommandé d'éviter les aliments excitants en soirée comme le chocolat par

exemple. De plus, il est préférable d'attendre 1 h ou 2 h après le repas avant d'aller dormir, car la digestion peut perturber le sommeil. À l'opposé, un estomac vide peut aussi empêcher l'enfant de bien dormir. Il peut donc être bénéfique de prendre une collation santé en soirée.

## LES CONSÉQUENCES D'UN MANQUE DE SOMMEIL

---

À l'inverse, ne pas dormir suffisamment peut affecter plusieurs aspects du développement d'un enfant. Lorsqu'un enfant manque de sommeil, il peut avoir :

- De la difficulté à gérer ses émotions, et donc avoir des sautes d'humeur, être impulsif, agressif ou encore avoir tendance à être déprimé;
- L'esprit moins vif;
- Un comportement plus hyperactif;
- De la difficulté à rester attentif et concentré;
- Tendance à manger moins bien et à prendre du poids.



## LES PROBLÈMES DE SOMMEIL FRÉQUENTS

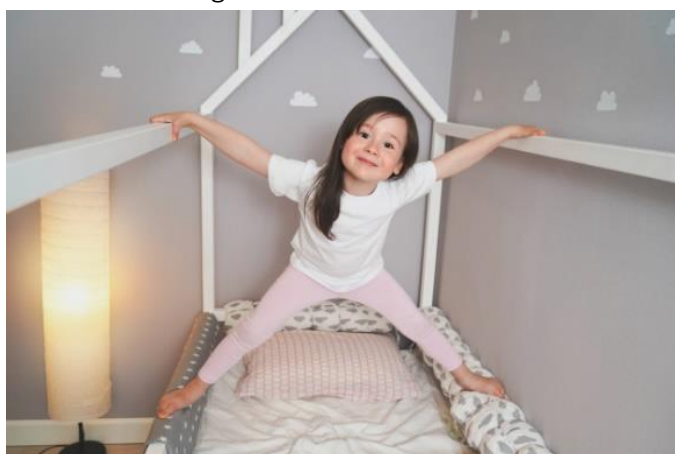
---

Voici les problèmes les plus courants liés au sommeil :

- **La difficulté à aller au lit**

« J'ai chaud, j'ai soif, j'ai envie de pipi, je veux un autre câlin... » Certains enfants ont beaucoup d'imagination pour retarder l'heure du dodo !

Entre 2 ans et 5 ans, plusieurs font ce qu'on appelle de la résistance au coucher. Il est normal que votre enfant essaie de vous garder auprès de lui le plus longtemps possible, mais vous avez tout avantage à établir des limites claires.



- **La difficulté à s'endormir**

Le temps moyen pour s'endormir est généralement de 30 minutes pour un enfant. Si c'est plus long, c'est peut-être parce qu'il ne se couche pas au bon moment. S'il est trop tard, l'enfant peut être plus agité et ainsi avoir du mal à s'endormir, surtout s'il est très fatigué. S'il est trop tôt, au contraire, son corps n'est pas encore prêt à dormir. Pour qu'un enfant s'endorme rapidement, il est donc important d'établir un horaire qui respecte le plus possible son rythme naturel, ainsi qu'une routine du coucher stable. De plus, il devrait y avoir une durée d'environ quatre heures entre la fin de la sieste et le coucher du soir pour ne pas nuire à l'endormissement, surtout après 3 ans.

- **Les peurs au coucher**

Les peurs à l'heure du coucher sont fréquentes chez plusieurs enfants âgés de 3 à 6 ans. Les plus courantes sont : la peur du noir, la peur des monstres et la peur des bruits que l'enfant ne reconnaît pas.

À cet âge, l'enfant ne fait pas encore très bien la différence entre ce qui est réel et ce qui ne l'est pas et, en plus, il a une très grande imagination. Comme le soir il ne voit pas bien dans sa

chambre, il peut ainsi croire que les choses qu'il imagine sont réelles.

Même si la cause de la peur est imaginaire, la peur ressentie par l'enfant est bien réelle. Il a donc besoin d'être rassuré.

- **Les cauchemars**

Les cauchemars sont des mauvais rêves, survenant généralement en fin de nuit. Ils peuvent apparaître vers l'âge de 2 à 3 ans, et sont plus fréquents entre 3 et 10 ans. Ensuite, leur fréquence diminue.

Lors d'un cauchemar, l'enfant crie, appelle ses parents et vit une grande frayeur, même après son réveil. Le tout-petit a alors besoin d'être rassuré par ses parents et il s'accroche à eux.

C'est d'ailleurs l'une des façons de distinguer le cauchemar de la terreur nocturne. Dans le cas de la terreur nocturne, l'enfant ne cherche pas le contact de ses parents.

Après un cauchemar, le retour au sommeil est souvent difficile, car la peur de l'enfant reste présente même lorsqu'il est éveillé. Il est d'ailleurs capable de raconter son rêve.

## LA ROUTINE DU DODO

---

Afin de préparer votre enfant au sommeil, il est conseillé de prévoir une routine à faire avec lui chaque soir avant qu'il se couche.

Cette routine peut durer de 15 à 30 minutes. Il est important qu'elle se fasse de façon positive et dans la détente. Si vous établissez une routine prévisible et rassurante, c'est-à-dire, de respecter la même routine du dodo chaque soir, à une heure régulière, dans le même ordre et dans un environnement calme (Ex. : bain, pyjama, brosser les dents, toilette, histoire, dodo), votre enfant dormira mieux et protestera moins pour aller au lit. « Un petit rituel rassure l'enfant, car il sait à quoi s'attendre. De plus,

il apprend à en associer les différentes étapes à un passage vers le sommeil. »

En voici un exemple illustré à partir de pictogrammes.



## AIDER VOS ENFANTS À S'ADAPTER AU CHANGEMENT D'HEURE

Qu'il s'agisse d'avancer l'horloge d'une heure pour accueillir le printemps ou d'avoir une heure de plus pour dormir quand arrivent les sombres mois d'hiver, le changement d'heure peut avoir des conséquences sur la routine de toute votre famille.

Ces 60 minutes additionnelles de repos peuvent sembler bien peu, mais l'enfant peut avoir besoin d'un certain temps pour s'adapter à sa nouvelle routine de sommeil. Heureusement, vous pouvez intervenir pour minimiser les conséquences sur l'horaire de votre famille.



## COMMENT RÉDUIRE L'IMPACT DU CHANGEMENT D'HEURE ?

Certains trucs peuvent aider les enfants à mieux vivre le changement d'heure. Par exemple, il est possible de les coucher et de les réveiller 10 minutes plus tôt, chaque jour, pendant la semaine qui précède. C'est-à-dire que si l'enfant se lève habituellement à 7 h, on peut le réveiller à 6 h 50 le premier jour, puis à 6 h 40 le jour suivant et ainsi de suite. Même principe pour le coucher, c'est-à-dire, de le coucher 10 minutes plus tôt chaque soir. Il est important d'éviter d'exposer les enfants à la lumière des écrans le soir.

Ainsi, son horloge biologique aura déjà apporté quelques ajustements. Votre enfant ne s'endormira peut-être pas avant son heure habituelle, mais en procédant ainsi, vous incitez son organisme à relaxer un peu plus tôt qu'à l'habitude, ce qui l'amènera à s'endormir plus tôt.

## À RETENIR

- Un rituel du dodo et une heure régulière de coucher sont d'excellents moyens pour régler la plupart des problèmes de sommeil.
- Ne pas laisser votre enfant regarder des écrans (tablette, cellulaire, ordinateur, télévision) une heure avant son dodo.
- Pour que votre enfant se rendorme de lui-même la nuit, il doit apprendre à s'endormir seul le soir.

## **RÉFÉRENCES :**

---

1. <https://www.naitreetgrandir.com>
2. <https://www.educatout.com>
3. <https://www.hopitalpourenfant.com>

## **IMAGES :**

---

- [Freepik.com](https://www.freepik.com)