

A close-up photograph of a young child with brown hair, sleeping peacefully. The child's eyes are closed, and their face is resting on a white, textured blanket. A light brown teddy bear is visible next to the child's head. The overall scene is warm and intimate, capturing a moment of rest.

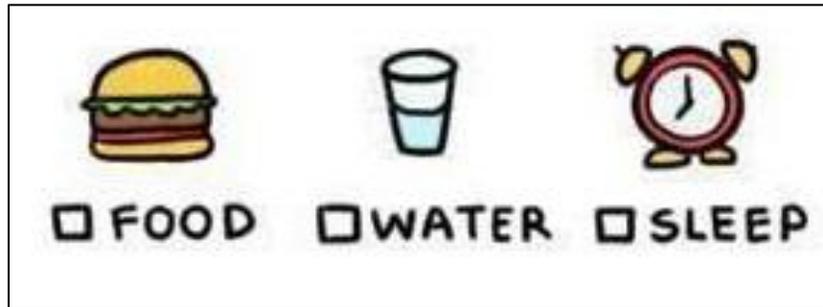
Mieux comprendre le sommeil de son enfant

Dr Virginie Sterpenich

Chercheure en Neurosciences, Université de Genève

Lutry, 24 mars 2022

Le sommeil est important



❖ Fonction biologique
essentielle



❖ On dors 1/3 de notre vie



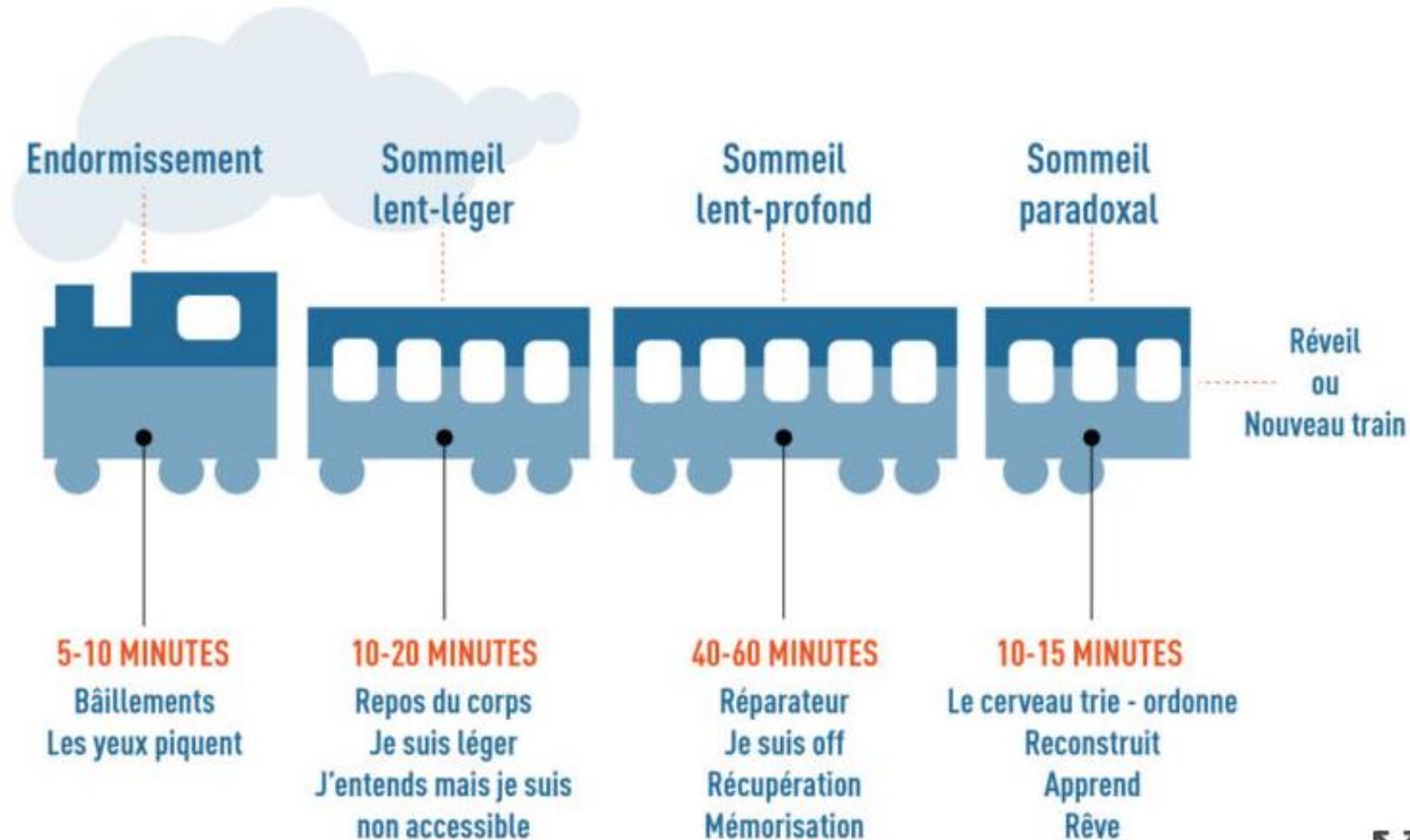
❖ Présent chez toutes les
espèces animales



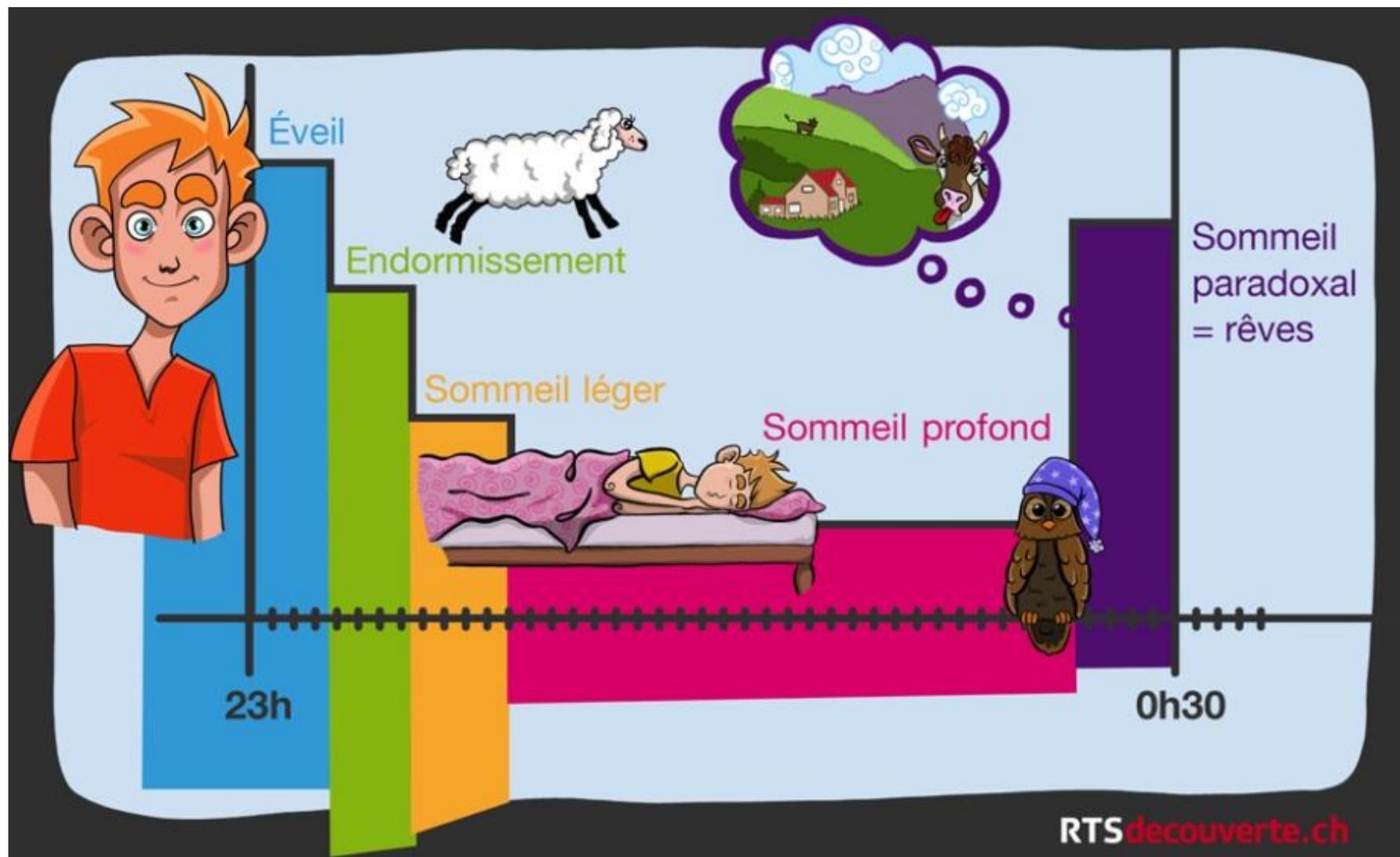
La physiologie du sommeil

Les différents stades de sommeil

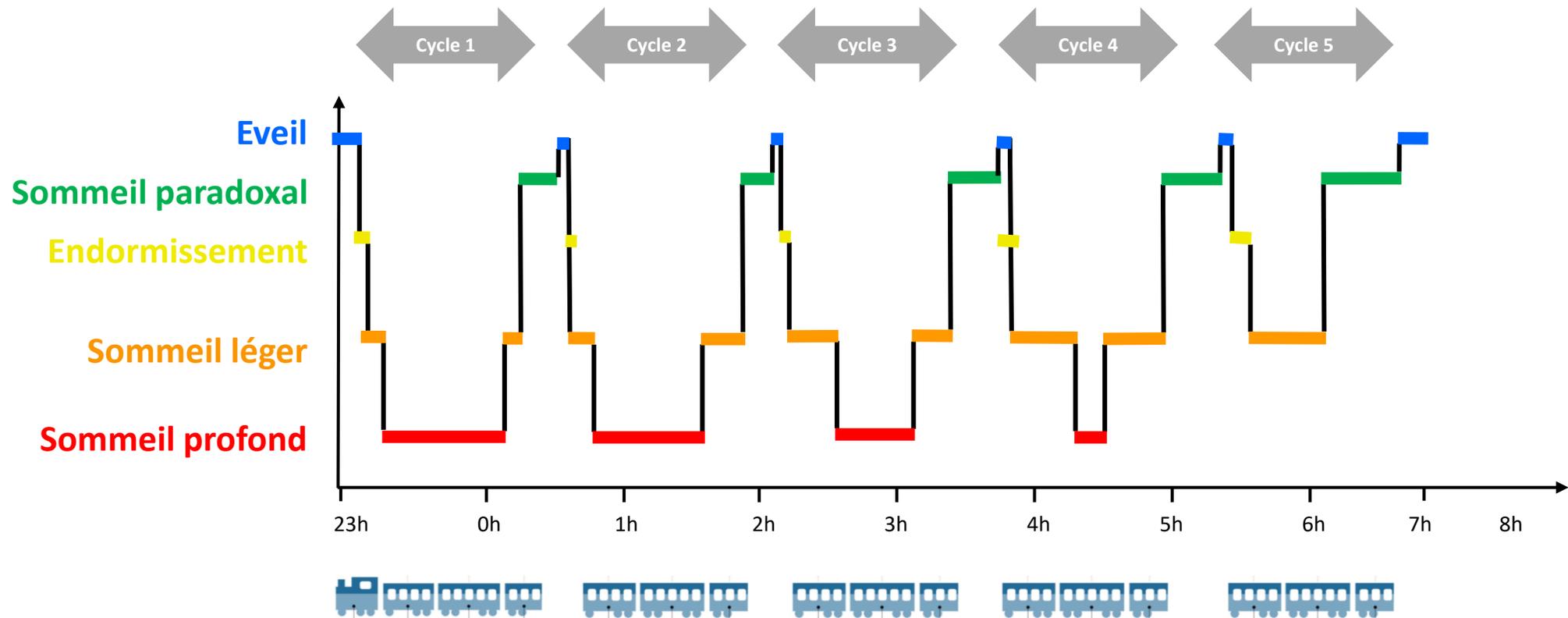
Le sommeil n'est pas homogène et le cerveau est loin d'être endormi!



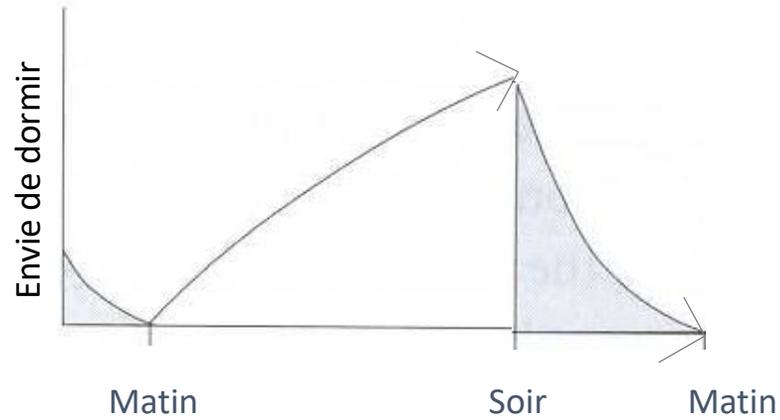
Les différents stades de sommeil



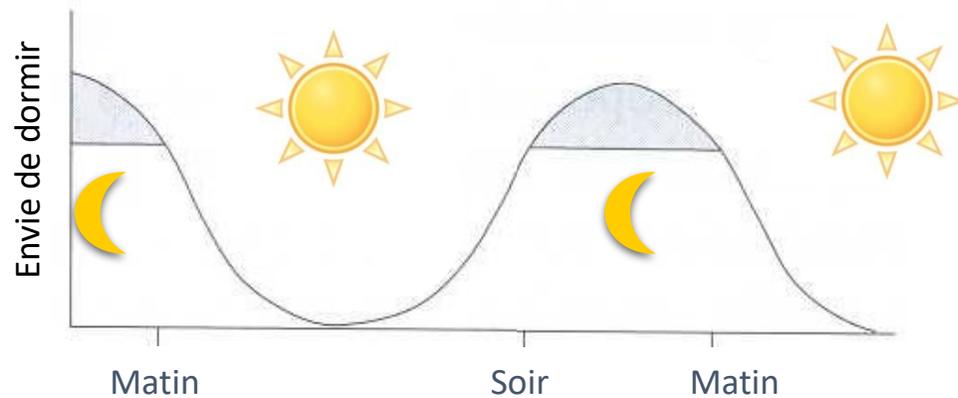
Organisation des stades de sommeil au cours de la nuit



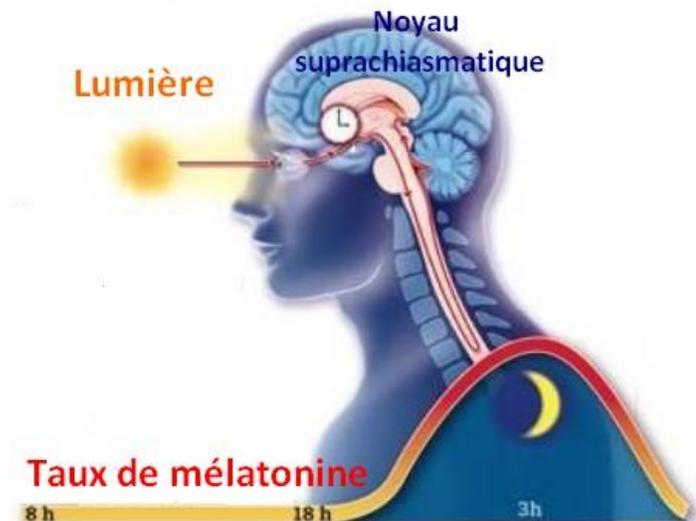
Pourquoi allons-nous dormir?



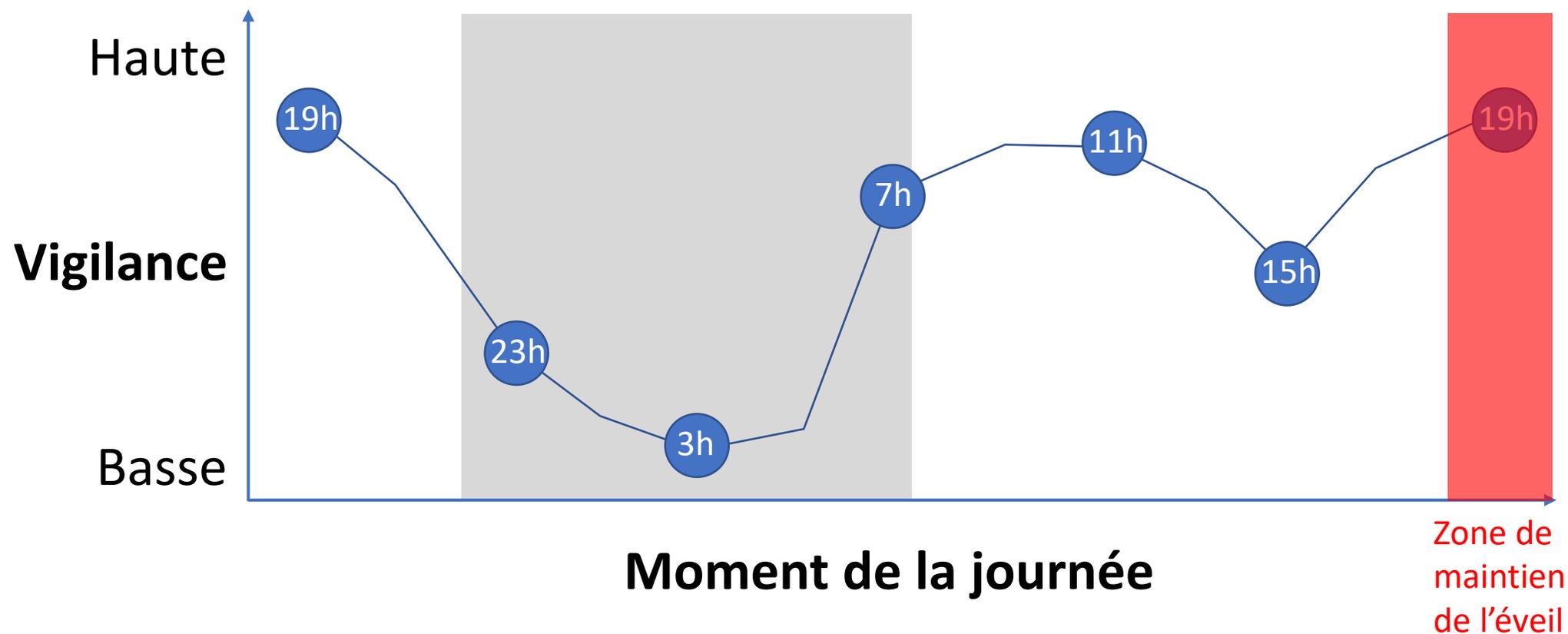
La pression de sommeil



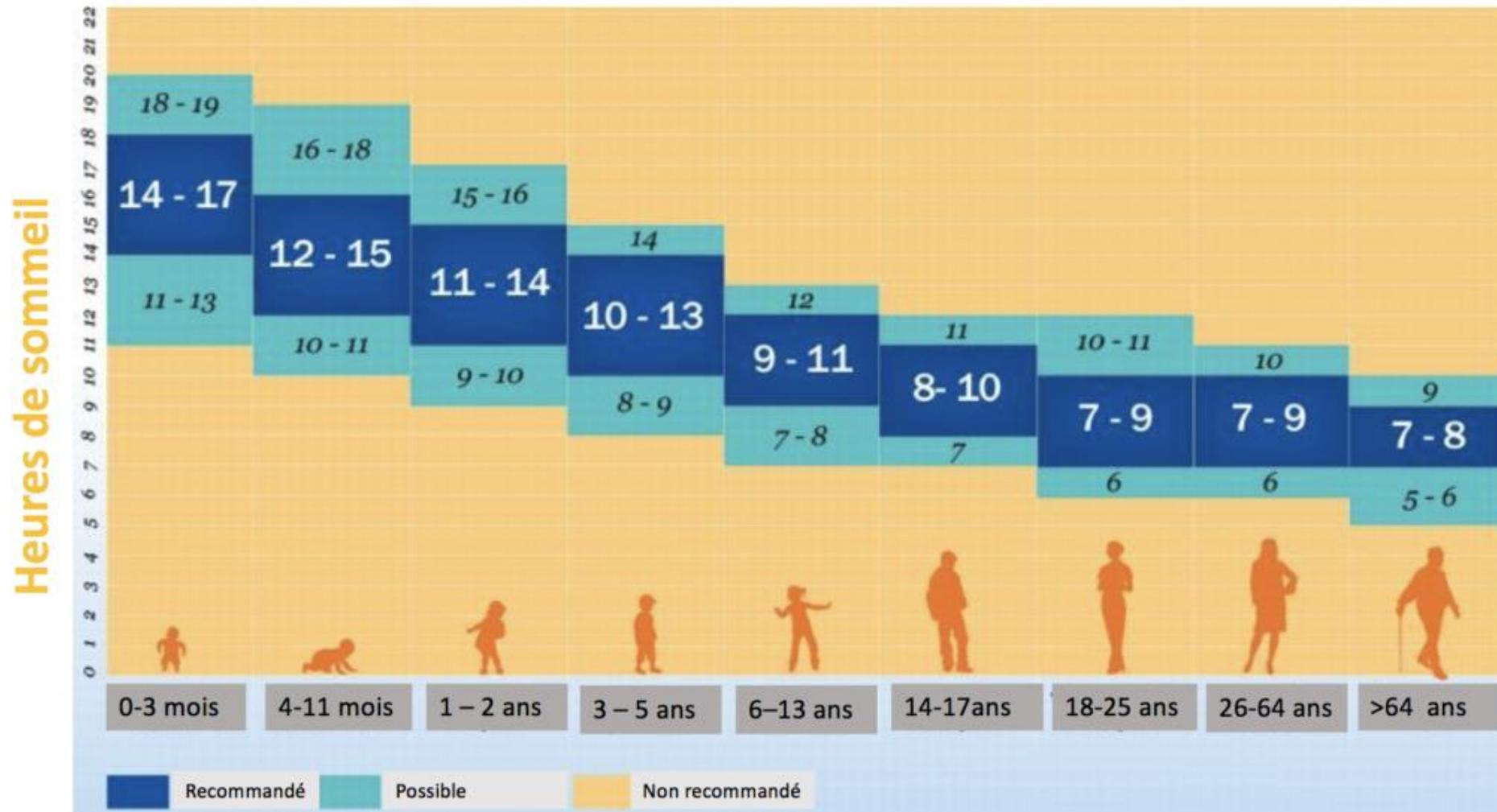
L'horloge biologique



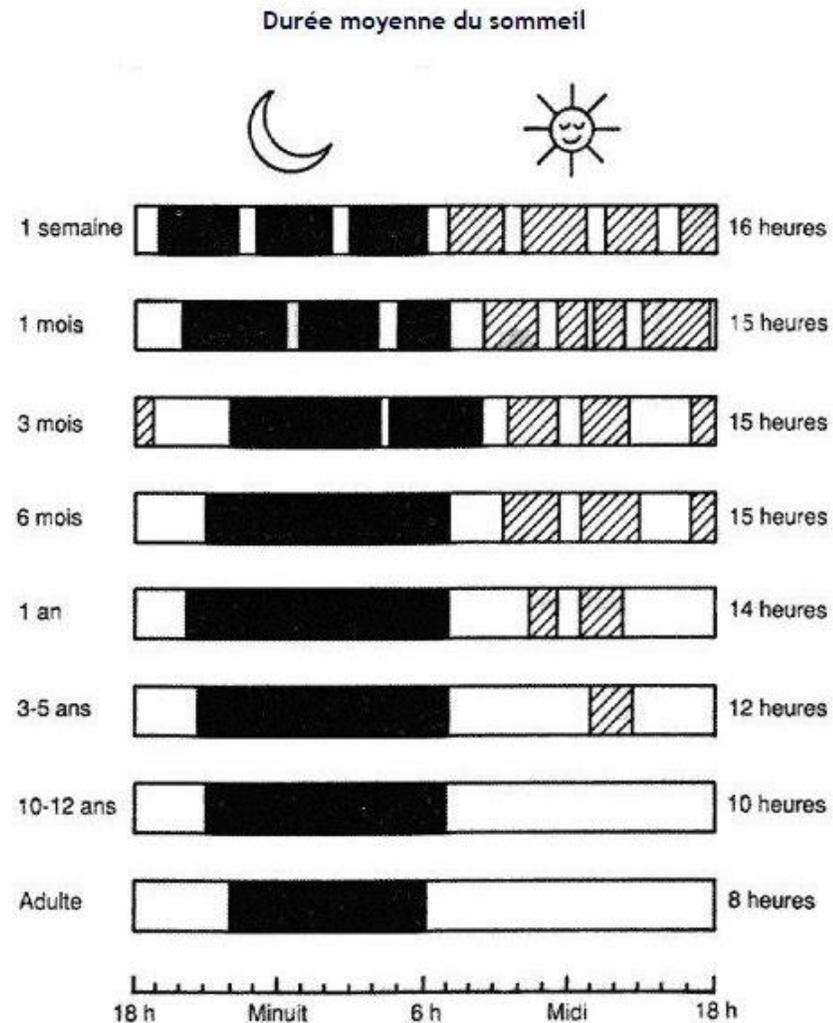
Quand sont-ils en forme pendant la journée?



Les besoins de sommeil au cours du développement



Mise en place des rythmes de sommeil



- A la naissance, le rythme de sommeil n'est pas structure
- Diminution progressive des siestes
- Arrêt de la sieste entre 3 et 5 ans
- Retour possible de la sieste à l'adolescence

Comment gérer la transition de la sieste?

90% des enfants de 3 ans font la sieste

40% des enfants de 4 ans font la sieste

Ne pas stigmatiser la sieste (“c’est pour les petits !”)

Donner l’opportunité d’avoir un temps de repos dans la journée

Pas dans l’obscurité

Pas trop tard dans l’après-midi

Si l’enfant ne dort pas le soir, il a encore peut-être besoin de faire la sieste

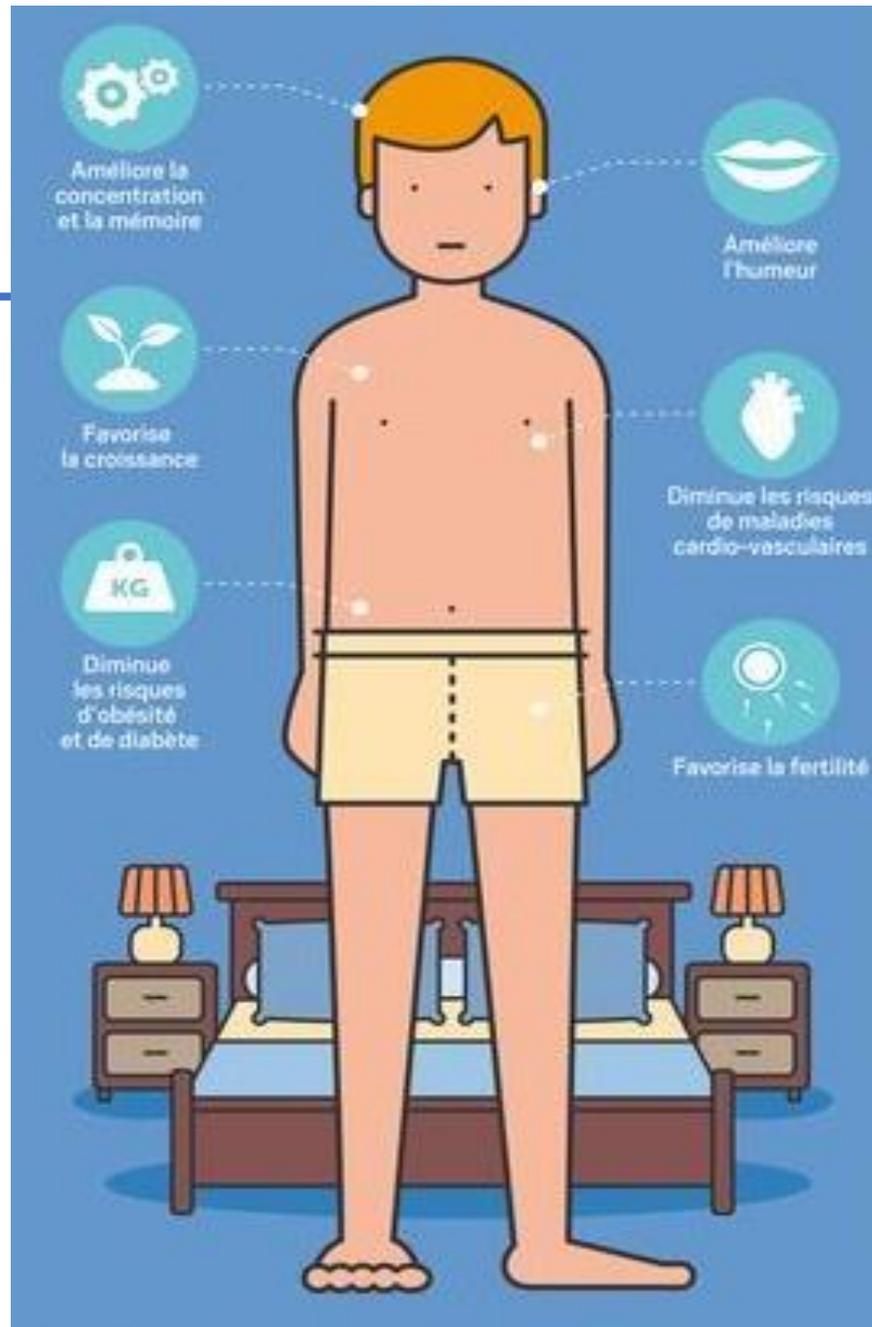
La transition ne se fait pas du jour au lendemain, des hauts et des bas, peut revenir puis disparaître

Si diminution trop tôt, cycle de sommeil trop profonde et apparition de troubles du sommeil

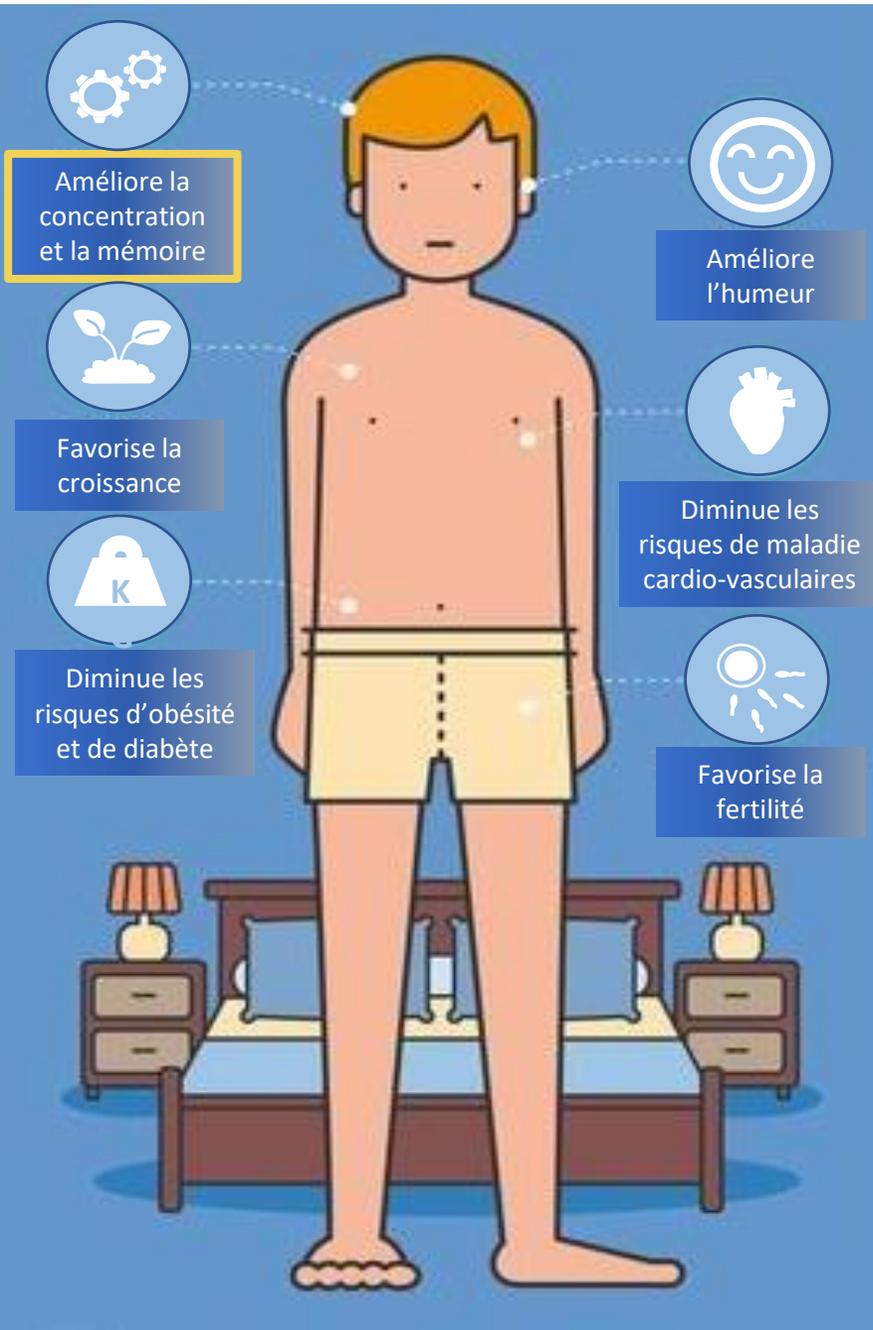


A quoi ça sert de dormir?

Les bienfaits du sommeil



Mieux mémoriser et mieux apprendre



Apprentissage

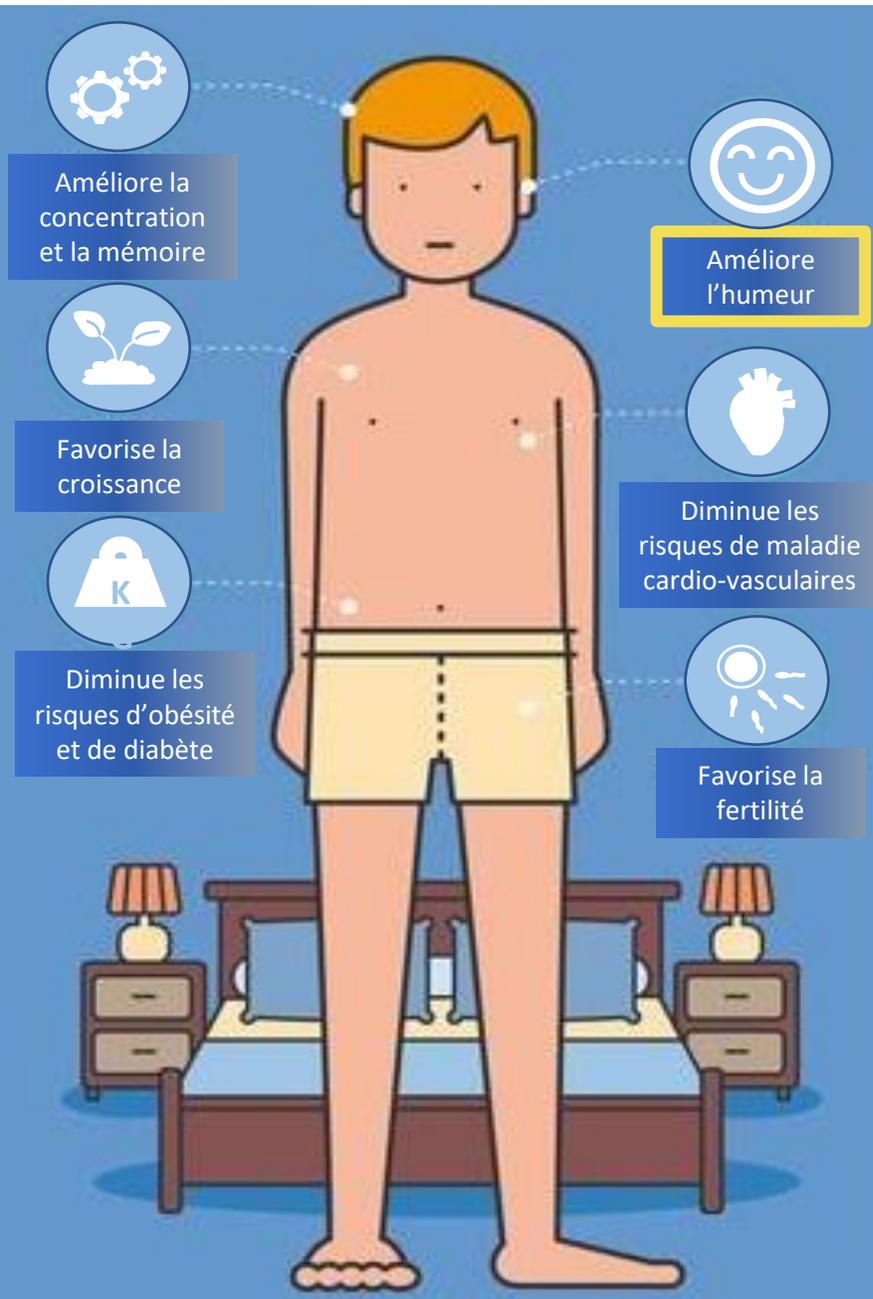


Consolidation

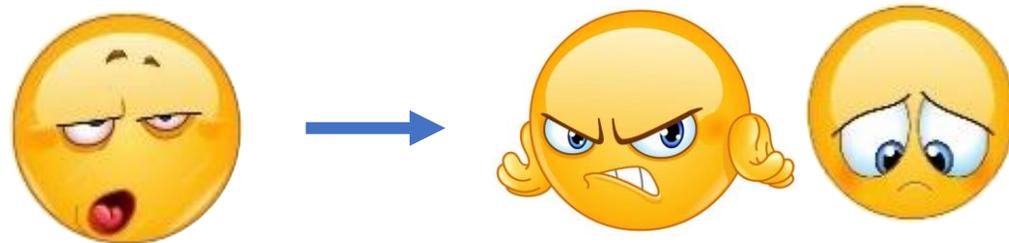


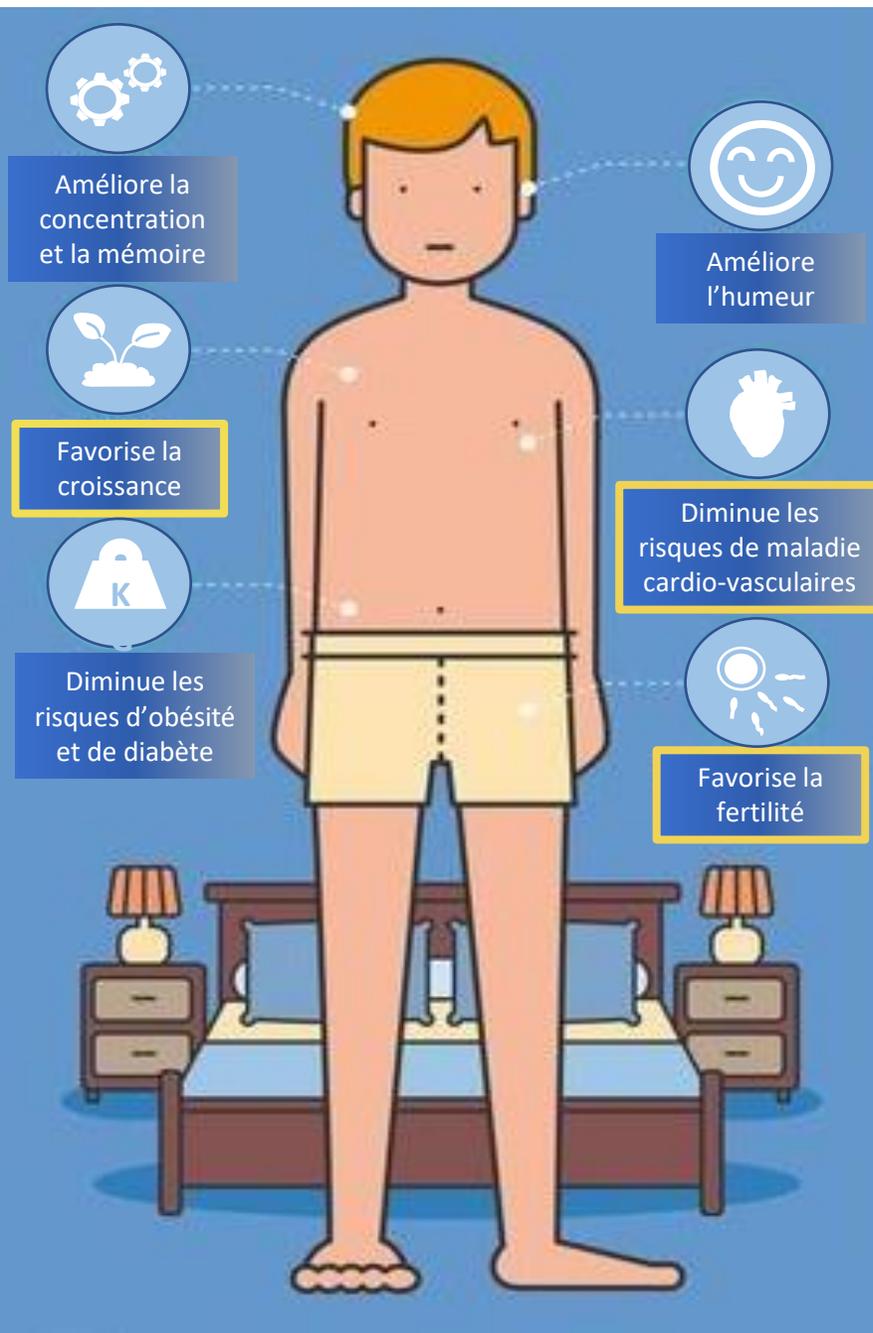
Meilleure mémoire

Mieux gérer ses émotions



A long terme:
manque de sommeil = mauvaise gestion des émotions



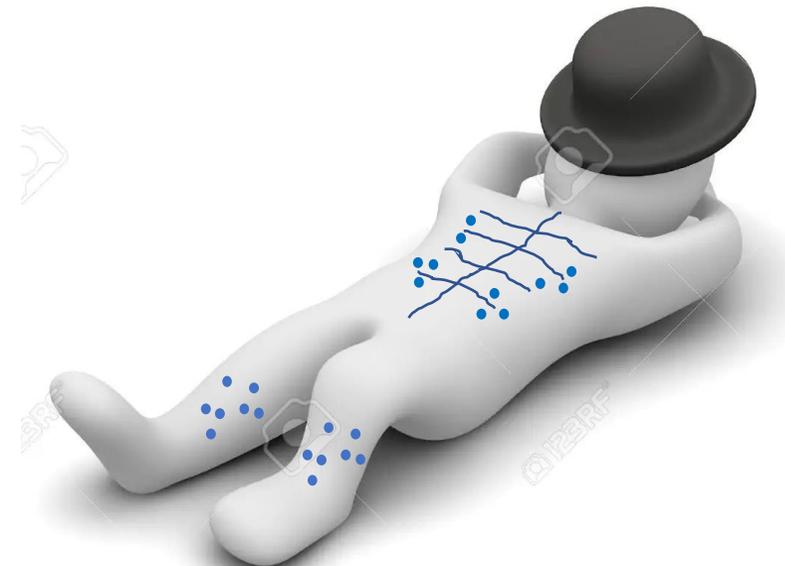


Favoriser la croissance

Mieux gérer la faim

Mieux bouger

Mieux se défendre contre les maladies



Quels sont les conséquences d'un manque de sommeil?

Manque d'attention



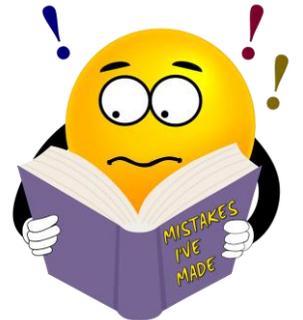
Mauvaise humeur



Somnolence



Mauvais apprentissages à l'école



Hyperactivité



Créativité faible





Les pathologies fréquentes du sommeil

Evolution des troubles du sommeil

- **6 mois à 4 ans** : difficultés au coucher, peur de la séparation, cherche les limites en s'opposant, «peurs du soir» (cauchemars, hallucinations)
- **4 à 12 ans** : souvent période meilleure sur le plan du sommeil
- **Passage de l'enfance à l'adolescence** : diminution de la durée de sommeil et retard progressif de l'heure du coucher :
 - 20h vers 5-6 ans
 - 21h vers 8 ans
 - 22h à l'adolescence
- **Adolescents** : allègement du SLP de début de nuit, début des difficultés d'endormissement, décalage de la phase de sommeil et réapparition d'une sieste possible entre 15 et 18 ans!
 - Disparition des parasomnies vers 14 ans

Le somnambulisme

- Marcher, gémir, parler survient durant le sommeil lent, surtout sommeil profond de la première période de sommeil
- Plus fréquent vers 11 ans (40%)
- Symptômes: yeux ouverts, l'individu se déplace, conscience suffisante pour éviter les objets, fonctions cognitives très affectées
- Aucun souvenir de l'épisode le lendemain



Terreurs nocturnes

Manifestation physique de la peur alors que l'enfant est endormi

Épisode de panique incontrôlable (cris, hurlement, enfant terrifiés), ne reconnaît pas ses parents

Début de nuit (sommeil lent)

sans souvenir le lendemain (ce sont les autres qui s'en souviennent)

Effraie les personnes extérieures, les parents

Ne pas réveiller l'enfant

Fréquent vers 5-7 ans

Solution:

Relaxation

Éviter le manque de sommeil

Lié à la perte de la sieste

Si fréquent: surveiller avec un spécialiste pour un trouble anxieux

Cauchemars

Rêves complexe, anxieux qui réveillent l'enfant

Pas de manifestation extérieur

Fin de nuit (sommeil paradoxal)

Plus fréquent dans les grasses matinées

Souvenirs le lendemain, parfois pendant des années

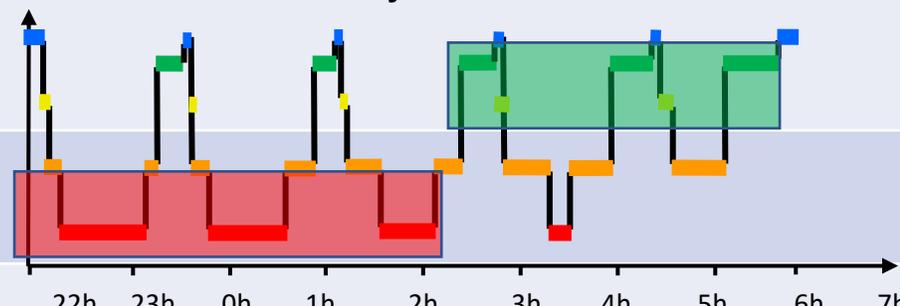
Effraie le dormeur, l'enfant

Consoler l'enfant, le rassurer

Fréquent entre 5 et 10 ans

Solution:

Imagerie mentale durant la journée



Comment traiter les cauchemars?

Technique d'imagerie mentale

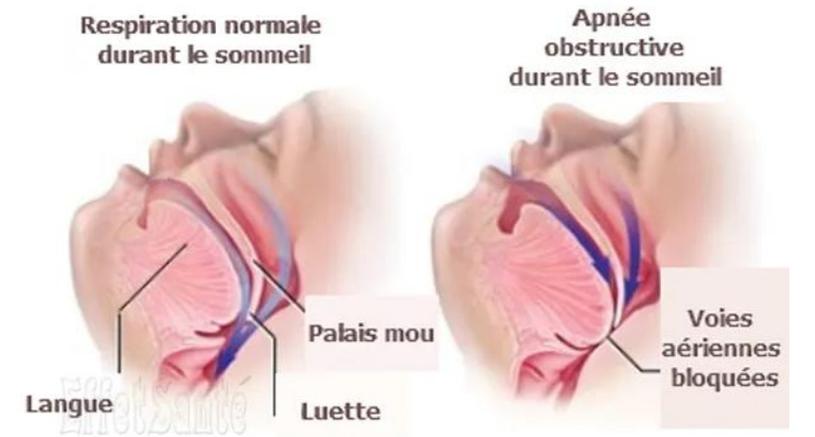
- Discuter des tracas
- Receuillir les cauchemars (dessins)
- Parler des cauchemars
- Trouver un objet contraphobique
- Cacher les dessins des cauchemars, les trouver et les jeter → victoire
- Redessiner le cauchemar en rêve positif
- L'aider à trouver des alternatives
- Le raconter et le visualiser fréquemment



Les apnées du sommeil

- En sommeil, les muscles se relâchent
- L'air passe moins bien
- Il faut se réveiller pour respirer
- Chez les enfants:
 - - amygdale ou végétations trop volumineuses
 - - mâchoire trop étroite

- 2 à 5 %
- Entre 2 et 8 ans



La narcolepsie

- Apparitions anormales de sommeil durant la journée
- Attaques de sommeil après une émotion forte
- Sommeil très fragmenté
- 0.002% de la population



L'insomnie

- Difficulté à trouver le sommeil
- Difficulté à maintenir le sommeil
- Réveils précoces
- 10-30% de la population

- Difficulté d'endormissement : 20-30%
 - Insomnie comportementale 70%
 - Insomnie organique/psychiatrique 30%



Comment traiter l'insomnie

Éviter l'irrégularité des horaires

Apprendre à l'enfant à être autonome dans son sommeil, Ne pas être présent lors de l'endormissement

Adopter une routine tous les soirs

Faire du sport la journée

Faire de la relaxation, moment calme le soir

Bed time fading: reculer l'heure du coucher pour se rapprocher de l'heure réelle

Le sommeil et les écrans



Activités
chronophages



Excite l'organisme avec
une stimulation
lumineuse



Composante
émotionnelle



Principes de la thérapie comportementale

- Extinction progressive : méthode 5 / 10 /15 (*beaucoup de discussions et de débats... pas d'effet sur la santé mentale et émotionnelle de l'enfant*)*
- Retarder l'heure du coucher (Bedtime Fading)
- Restructuration cognitive
- Techniques de relaxation (respiration, exercices de visualisation positive)
- Restriction du temps passé au lit
- Contrôle du stimulus (surtout chez les adolescents)



La thérapie comportementale à la maison?

- Réussite mesurée par le nombre d'endormissements réussis par l'enfant sans la présence de l'adulte à ses côtés (petites récompenses possibles sous la forme d'images)
- Au début, pas d'attention particulière sur l'horaire du coucher
- Expliquer à l'enfant :
 - But : **lui apprendre à s'endormir seul**
 - Méthode :
 - **Rituel bref** (< 10 minutes) au moment du coucher, **1 SEULE FOIS**, à définir ensemble
 - **DOIT RESTER DANS SON LIT***
 - Le parent viendra régulièrement après une attente brève mais pas immédiatement
 - Place du doudou
 - Pas de prise alimentaire (lait/eau), télévision ou contact (ne pas prendre l'enfant dans ses bras)

La thérapie comportementale à la maison?

- Proposition de séquences de 5 visites

Séquences	1 ^{er} soir	2 ^{ème} soir	3 ^{ème} soir	4 ^{ème} soir
1 ^{ère} attente	1'	2'	3'	5'
2 ^{ème} attente	2'	5'	7'	10'
3 ^{ème} attente	5	5'	7'	10'
4 ^{ème} attente	5'	7'	10'	15'
5 ^{ème} attente	7'	7'	10'	15'

- Restez ferme, expliquez calmement
- Ne pas négociez
- Si cela est difficile, possibilité de maintenir la même séquence plusieurs soirs d'affilée
- Tenez un **agenda** pour suivre la progression et noter les difficultés



Difficultés de la thérapie comportementale

- **Si l'enfant sort du lit** : jouer sur l'ouverture de la porte; c'est lui qui en a le contrôle

Si l'enfant se lève, on ferme la porte.

Si l'enfant reste dans son lit, on laisse la porte ouverte.

- **Si l'enfant partage sa chambre avec son frère ou sa sœur** : faire transitoire dormir l'autre enfant dans une autre pièce
- **> 3 ans** : système de récompense et de valorisation; carte-passe nocturne

Réapprentissage difficile pour tous et surtout pour l'enfant (aussi difficile que d'arrêter de fumer); besoin de beaucoup de disponibilités de la part des parents

Aucune place aux médicaments



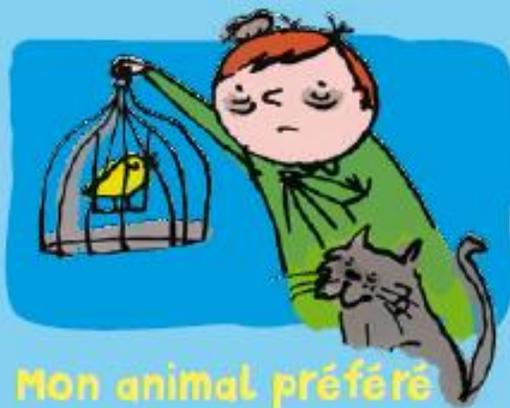
Des conseils pour bien dormir

Des conseils pour BIEN dormir



Calme ou bruit ?

Évite de dormir la fenêtre ouverte, surtout si ta chambre donne sur la rue. Tu peux l'aérer avant de te coucher pour la rafraîchir.



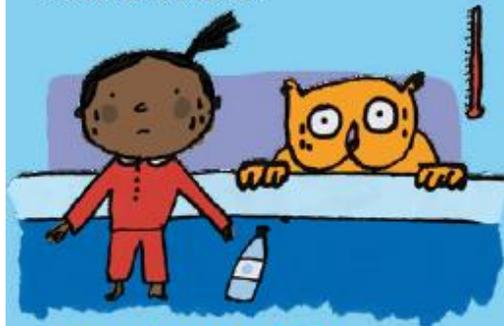
Mon animal préféré

Ton animal de compagnie peut devenir une cause de réveil pendant la nuit. Aménage-lui un endroit agréable dans une autre pièce pour qu'il puisse se sentir aussi dans son lit.



Avec ou sans lumière ?

On dort mieux dans le noir. Cache les sources de lumière comme l'écran de ton réveil, et ferme bien les rideaux.



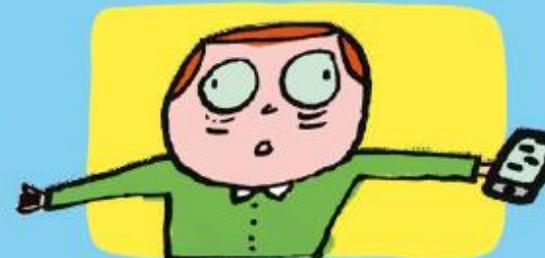
Chaud ou froid ?

Attention au chauffage, pas plus de 20°C. En été, tu peux climatiser ou ventiler en vérifiant que l'air n'est pas trop sec (tu peux mettre un bol rempli d'eau près de la fenêtre).



Mon lit

Un lit agréable permet un sommeil reposant et réparateur. Pour cela, ton lit doit être plus grand que toi et, surtout, confortable.



Et mes copains ?

Le soir, je coupe mon téléphone portable. Un message ou un appel reçu pendant la nuit, c'est un réveil assuré.



Le chemin du sommeil

À chacun son chemin, mais certaines étapes sont obligatoires si tu veux réussir ta nuit.

Trouve ce qui te permet de t'habituer à t'endormir plus facilement pour une bonne nuit.



MON PROGRAMME DÉTENTE :
musique, lecture, jeux calmes...



3H avant le coucher

On se calme. On arrête les sports intenses, les sodas, et tout ce qui réveille.



1H30 avant le coucher

À table : menu léger.



TÉLÉPHONE, ORDINATEUR, TABLETTE, JEUX VIDÉO :
extinction des feux !



DANS LA SALLE DE BAIN :

brossage des dents et passage aux toilettes.



Et, pendant ce temps, on aère sa chambre.

TROP DE CHOSES DANS LA TÊTE ?
Note-les dans un cahier pour ne plus y penser !



LE SAVAIS-TU ?

Si tu te dépenses bien dans la journée, tu dors mieux.

TON RITUEL :
activité calme, lecture, musique douce, relaxation, préparer tes affaires, câlins.



LE SOMMEIL VIENT TOUT SEUL.

Si non, pas de panique, reprends ton rituel.





Les outils pour évaluer le
sommeil de son enfant

Echelle de somnolence ESEA

Instructions : Il se peut que tu aies envie de dormir dans la journée. Si tu as envie de dormir dans la journée, dans une des situations suivantes, entoure le chiffre qui correspond le mieux à ce que tu ressens.

0 = jamais envie de dormir

1 = parfois envie de dormir

2 = souvent envie de dormir

3 = toujours envie de dormir

Situations	Risque de t'endormir			
	Jamais envie	Parfois envie	Souvent envie	Toujours envie
Assis au calme en lisant, en dessinant ou en écrivant	0	1	2	3
En regardant la télévision	0	1	2	3
En jouant seul au jeu vidéo ou à l'ordinateur	0	1	2	3
En jouant dehors avec tes amis ou en faisant du sport	0	1	2	3
Dans une voiture ou dans un train qui roule depuis plus d'une heure	0	1	2	3
En classe, le matin	0	1	2	3
En classe, après le repas du midi	0	1	2	3
A la récréation	0	1	2	3
Le dimanche si tu t'allonges pour te reposer	0	1	2	3
Le matin au réveil	0	1	2	3

- 10 items coté de 0 à 3
- Enfants > **6 ans**
- **Score > 15** pathologique

Conseils pour bien dormir



Écouter les signes de **fatigue** de son corps



Se coucher et se réveiller tous les jours à la **même heure** (et aussi les we)



Éviter la consommation de **caféine** (pas de café, soda, chocolat en fin d'après-midi)



S'exposer à la **lumière du jour le matin** (la lumière du soleil aide l'horloge biologique à se synchroniser)



Créer un **environnement agréable et adapté au sommeil** (chambre au calme, confortable, fraîche, pas de tabac et dans la pénombre)



Éviter d'aller se coucher en ayant faim ou trop **mangé**



Développer un routine **relaxante** avant le coucher, comme prendre un bain, méditer, lire ou écouter de la musique



Éviter les **écrans** le soir avant de se coucher



Faire de **l'exercice physique** régulièrement durant la journée (mais pas trop tard le soir)



Éviter les **siestes** trop longues et trop tard

Des liens utiles pour tout savoir sur le sommeil

<https://sommeilenfant.reseau-morphee.fr/>

<https://sommeilenfant.reseau-morphee.fr/ressources-pedagogiques/>