

LE SOMMEIL, c'est la santé!

Le sommeil est constructif.

Le corps récupère, « regonfle ses batteries » et se régénère.

Dormir aide à grandir, à mémoriser ce qu'on apprend et à développer le cerveau.



S'endormir

Ne laissez pas passer les signes de l'endormissement : quand votre enfant bâille, se frotte les yeux, pleurniche sans motif, il a besoin de dormir.

Préparez son sommeil par des jeux calmes, éventuellement un bain, un petit rituel : une histoire lue, racontée, chantée, un câlin, etc.

Adoucissez la séparation du coucher en réduisant pour un temps le bruit de la maison. Acceptez ce qui apaise l'enfant comme le pouce, le nounours, la veilleuse, le drap sucé ou la tétine.

Ensuite, laissez-le s'endormir seul.

! Pas de mise au lit punitive. Pas de sirop sédatif sans avis médical.

La nuit

Une chambre calme autant que possible, une température modérée (de 18 à 20° C) favorisent une bonne nuit.

L'enfant construit son sommeil de nuit progressivement. Ses rythmes ne sont pas ceux de l'adulte. L'une des particularités du sommeil du petit enfant est la présence de micro-éveils physiologiques d'une durée de 1 à 10 minutes après chaque cycle de sommeil. Ainsi, un nourrisson de moins d'1 an peut réveiller ses parents huit fois par nuit. Pendant ces micro-éveils, il pleure, grogne, puis se rendort seul. Si vous intervenez par des bercements ou un biberon, votre enfant aura besoin de vous pour se rendormir à chaque fois.

Des difficultés transitoires peuvent apparaître : endormissements difficiles, réveils ou terreurs nocturnes, insomnies, pipis au lit... Il faut les comprendre, les accepter et ne pas trop s'en inquiéter. Essayez d'éviter ce qui peut les favoriser dans la vie de votre enfant et au moment de l'endormissement (environnement agité, tension excessive avant le coucher, etc.).

Limitez le temps passé devant un écran

(films, télé, ordinateurs, jeux vidéo trop tardifs ou violents, etc.).



En moyenne, le nouveau-né dort de 16 à 17 heures par jour, l'enfant de 3 ans 12 heures, celui de 6 ans 10 heures et l'adolescent de 12 ans, 9 heures.

Le sommeil est un besoin qui varie d'un enfant à l'autre, parfois d'un jour à l'autre.

Le meilleur repère d'un bon sommeil, c'est un enfant en forme dans la journée.



Le réveil du bon pied

Le réveil ne doit pas être brutal mais progressif.

Favorisez si possible le réveil spontané de votre enfant en laissant parvenir les bruits assourdis de la maison et pénétrer la lumière dans la chambre.

Un bon moyen est aussi de le coucher et de le réveiller presque toujours à la même heure.

Prévoyez aussi le temps de prendre un petit déjeuner complet !

Une sieste est souvent nécessaire pour compléter la nuit de l'enfant.



Le sommeil dans la journée

- **Jusqu'à 6 mois**, l'enfant a souvent besoin de trois siestes : une en fin de matinée et deux dans l'après-midi ; de 9 à 12 mois, la sieste de fin d'après-midi est inutile et de 15 à 18 mois, il ne fait souvent plus qu'une sieste, en début d'après-midi.
 - **À partir de 2 ans**, il existe une relation inverse entre temps de sommeil de jour et temps de sommeil nocturne. Plus l'enfant dort pendant la journée, moins il dort la nuit. Une sieste de 2 à 2 heures 30 maximum est alors recommandée.
 - **Jusqu'à 4 ans**, la sieste est un besoin physiologique.
 - **De 4 à 6 ans**, certains en ont besoin, d'autres pas. Proposez-la avec conviction, mais ne l'imposez pas.
- Dans tous les cas, la durée de la sieste dépend du besoin de récupération. L'idéal est de laisser l'enfant se réveiller tout seul ou de l'aider par des bruits ambiants légers.**
- **À partir de 6 ans**, les enfants ont plus besoin de temps libre actif que de sieste. Si un enfant de plus de 6 ans recommence à faire la sieste tous les jours, ce n'est pas normal. Il faut alors s'assurer que son temps de sommeil est suffisant et de qualité pour qu'il puisse récupérer de sa fatigue journalière.