

Hygiène du sommeil pour l'enfant de 6 à 24 mois

Information sur le sommeil destinée aux parents



Ce document s'adresse aux parents d'enfant de 6 à 24 mois. Il a pour but d'informer et d'aider les parents à créer une saine hygiène du sommeil chez leur enfant.

Chers parents, **l'hygiène du sommeil est l'un des apprentissages** que vous avez à transmettre à votre enfant. Il est progressif et varie d'un enfant à l'autre.

En mettant en pratique les conseils simples qui vous sont proposés, vous éviterez plusieurs difficultés de sommeil chez votre enfant et favoriserez un meilleur sommeil pour toute la famille.

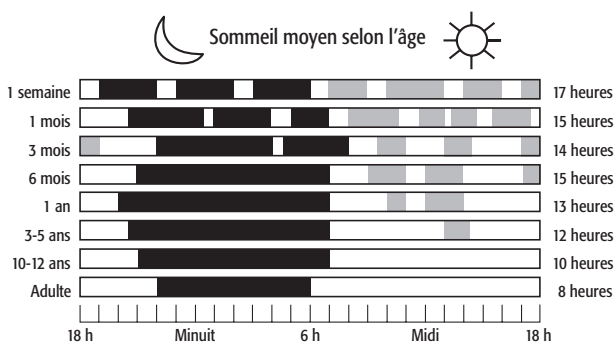
Notez que ce document a été conçu pour les parents d'enfants nés à terme et en bonne santé. Les enfants ayant des problèmes de santé pourraient avoir des besoins particuliers en lien avec leur sommeil, les soins qu'ils reçoivent et la fréquence de leurs boires.

L'importance du sommeil et des siestes

- ▶ Le sommeil est nécessaire pour la santé physique et psychologique de votre enfant.
- ▶ Le sommeil permet à votre enfant de retenir les apprentissages qu'il fait.
- ▶ L'hormone de croissance libérée durant son sommeil lui permet de grandir.
- ▶ Le besoin du sommeil varie selon l'âge de l'enfant et selon ses particularités.

3

Figure | Sommeil moyen selon l'âge¹



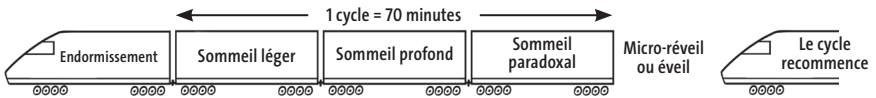
1. Evelyne Martello. *Enfin je dors... et mes parents aussi*, 2^e édition, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2015, page 21.

Cycles et stades normaux de sommeil

- ▶ Entre 6 et 24 mois, le sommeil de votre enfant comprend trois stades différents : sommeil lent léger, sommeil lent profond et sommeil paradoxal.
- ▶ Un cycle comprend les trois stades. Il dure environ 70 minutes. La nuit de votre enfant est donc formée de plusieurs cycles qui se suivent.
- ▶ On peut comparer les cycles du sommeil à un train.

Figure 2 | Image du train²

1 train = 1 cycle de sommeil | 1 nuit = 6 à 8 trains



- 4
- ▶ Chaque cycle de sommeil pourrait être suivi d'un petit éveil. Ces derniers sont généralement non conscients, mais peuvent parfois l'être. Comme ils sont normaux, il est important que votre enfant apprenne à s'endormir et à se rendormir seul.
 - ▶ La profondeur du sommeil de votre enfant est différente selon le stade de son cycle de sommeil. Par moment, quand il dort, votre enfant bouge, il émet des sons, il sourit. Il a les yeux qui bougent sous ses paupières fermées. Sa respiration accélère ou ralentit. Tous ces mouvements sont normaux.

L'environnement pour un bon sommeil

Pour favoriser un bon sommeil, l'environnement est important. Voici des éléments à considérer :

- ▶ La chambre doit être un lieu calme et éloigné des bruits.
- ▶ La température idéale se situe autour de 18-20 °C.
- ▶ Le taux d'humidité doit être inférieur à 50 %.

2. Idem, page 28.

- ▶ La Société canadienne de pédiatrie estime qu'après 6 mois de vie, votre enfant peut dormir dans sa chambre.
- ▶ Votre enfant doit être confortable et se sentir en sécurité dans sa chambre.
- ▶ Son lit doit répondre aux normes de sécurité. Voir, sur le site web de Santé Canada³, l'article intitulé *Votre enfant est-il en sécurité? À l'heure du coucher?*
- ▶ La chambre et le lit de votre enfant doivent être associés au sommeil.
- ▶ Le matelas doit être ferme.
- ▶ Il ne doit pas y avoir de couverture lourde, d'oreiller ou d'objet dans le lit qui puisse nuire à sa respiration ou le blesser.
- ▶ Il est recommandé de ne pas trop le couvrir. Le corps a besoin de diminuer sa température pour dormir.
- ▶ Couchez votre enfant sur le dos. Toutefois, dès qu'il se tourne seul, il n'est plus nécessaire de le remettre sur le dos. Il peut choisir sa position.
- ▶ À la maison, votre enfant doit idéalement dormir dans le même lit lors de ses siestes et de la nuit.
- ▶ Permettez à votre enfant de vivre dans un environnement sans fumée pour sa santé et pour favoriser un meilleur sommeil.
- ▶ Si, pour des raisons ou valeurs personnelles, familiales ou culturelles, vous choisissez de faire dormir votre enfant de 6 mois et plus dans votre chambre, assurez-vous qu'il soit toujours en sécurité : **il doit dormir dans son lit** et il ne doit pas risquer de faire une chute. Il doit dormir sur un matelas ferme.

5

Les habitudes pour un bon sommeil

Votre enfant apprend par observation, par imitation et par répétition. Vous devez lui apprendre une routine de dodo qui lui permettra de s'endormir seul. Il pourra ensuite la reproduire autant lors du coucher que lors de ses réveils la nuit. Par exemple :

- ▶ Si vous l'endormez en marchant, en le berçant ou en lui donnant le sein ou son boire, il voudra reproduire ce comportement chaque fois qu'il devra dormir. Il apprend qu'il a besoin de vous pour dormir et pour se rendormir.

- ▶ Toutefois, si vous le couchez lorsqu'il est éveillé, qu'il a un doudou, l'odeur ou la sensation tactile lui permettront de se réconforter. Il pourra se rendormir seul lors de certains réveils la nuit.

Favoriser et créer des associations saines de sommeil pour votre enfant

- ▶ Le sommeil est directement relié à de saines habitudes de vie : une bonne alimentation, des repas à heures régulières, la pratique d'activités physiques, des activités à l'extérieur, un horaire régulier de coucher et de lever.
 - › Votre enfant a besoin de points de repère pour réguler son horaire de sommeil.
 - › Une bonne santé favorise un meilleur sommeil.
 - ▶ Aidez votre enfant à faire la différence entre le jour et la nuit en réduisant le bruit et la lumière durant la nuit.
 - › Dès votre réveil et celui de votre enfant, ouvrez les rideaux afin de faire entrer la lumière dans la maison.
 - › Pour la nuit, fermez les rideaux, faites en sorte qu'il fasse le plus sombre possible dans la chambre et réduisez le bruit dans la maison.
 - › Laissez la lumière fermée la nuit lorsque vous prenez soin de votre enfant. Utilisez, au besoin, une veilleuse. Parlez-lui le moins possible et lorsque vous le faites, parlez à voix basse.
 - ▶ L'heure précédant le coucher de votre enfant doit se dérouler dans le calme et la détente. Vous pouvez faire des jeux calmes, de la lecture, des chansons.
 - › Cessez toutes les activités physiques intenses au moins une heure avant le coucher.
 - › Évitez les stimulants, tant les activités physiques (par exemple : ce n'est pas le temps de chatouiller votre enfant) que les aliments sucrés et les aliments lourds qui sont difficiles à digérer).
 - › Faites des activités calmes qui favorisent la détente (par exemple : dessiner, jouer aux voitures, faire de la lecture...)
 - › Diminuez l'intensité de la lumière dans les pièces de la maison.
 - › Favorisez une atmosphère de bien-être rassurante, calme et aimante.
- 6

- ▶ N'utilisez pas d'écran à proximité de votre enfant (télévision, ordinateur, cellulaire, tablettes, jeux électroniques) et votre enfant ne doit pas en faire usage.
 - › Selon la Société canadienne de pédiatrie, un enfant de moins de 2 ans ne devrait pas être exposé à la télévision ou à tout autre écran, car cela peut avoir différents impacts sur son développement et sa santé. Pour en savoir plus : www.cps.ca/fr/documents/position/le-temps-d-ecran-et-les-jeunes-enfants
 - › La lumière que les écrans produisent nuit à la production de l'hormone du sommeil (la mélatonine). Cette hormone a besoin de la noirceur pour se libérer et permettre le sommeil.
- ▶ Habituez votre enfant à s'endormir seul, dans son lit. Il pourra ainsi se rendormir seul lors de ses réveils la nuit. Comment ?
 - › N'habituez pas votre enfant à dépendre de vous pour s'endormir.
 - › Déposez votre enfant éveillé dans son lit lorsqu'il démontre des signes de fatigue ou d'endormissement.
- ▶ Évitez le temps éveillé au lit. Votre enfant ne doit pas être plus de 20 à 30 minutes sans dormir dans son lit.
 - › Le lit doit être associé au sommeil.
- ▶ Couchez votre enfant lorsqu'il présente des signes de fatigue et d'endormissement. Apprenez à observer et à reconnaître ces signes qui peuvent se manifester par le frottement des yeux, le bâillement et la diminution de ses activités physiques. Votre enfant est alors plus calme, il désire se blottir contre vous ou s'étendre sur le divan. Notez que certains enfants deviennent plus agités et pleurent plus facilement lorsqu'ils sont fatigués.
 - › Rien ne sert de coucher votre enfant parce qu'il est l'heure que vous avez déterminée dans votre horaire ou parce que cela répond au fonctionnement familial.
 - › **Il faut prendre le train du sommeil lorsqu'il passe : lorsque votre enfant présente des signes d'endormissement.**
 - › Le corps fonctionne de façon cyclique. Apprenez à observer ces signes d'endormissement et cela vous guidera pour l'heure du coucher de votre enfant.
- ▶ Favorisez la présence d'un objet de transition : un toutou ou un doudou. Certains enfants aiment que cela soit quelque chose qui vous appartient : chandail, foulard... Cet objet l'aidera à s'endormir et à se rendormir seul lors de ses réveils la nuit.
 - › À partir d'environ 9 mois, votre enfant est en mesure de comprendre qu'il est un être différent de sa mère.

- › Aller dormir peut créer une anxiété de séparation. Il doit apprendre à se séparer de vous pour dormir.
- › Un objet significatif pour votre enfant ou un objet vous appartenant peut l'aider à se sécuriser.
- ▶ Il est important que votre enfant se réveille dans les mêmes conditions et dans le même lieu où il s'est endormi. Par exemple :
 - › S'il s'est endormi sur le divan dans le salon pour la sieste, il devrait se réveiller au même endroit.
 - › Il peut être très troublant de se réveiller dans une autre pièce. Vécu de manière répétitive, ceci peut engendrer des troubles de sommeil.
 - › Idéalement, votre enfant devrait s'endormir seul et dans son lit.
- ▶ Créez une routine afin de préparer votre enfant à dormir. Par exemple, commencez votre routine en lui donnant son bain. Après le bain, amenez-le dans sa chambre. Fermez les rideaux. Prenez le temps d'être bien et dans le calme avec lui (environ 10 à 15 minutes). Vous pouvez lui lire une histoire, lui chanter une chanson. Déposez votre enfant dans son lit encore éveillé. Donnez-lui un câlin. Fermez la lumière et dites : « Bonne nuit ! », puis sortez de la chambre.
- › Votre enfant a besoin d'une routine de sommeil pour se sécuriser et pour l'aider à situer le moment du sommeil.
- › Cette routine doit être simple.
- › Elle doit demeurer la même le plus souvent possible.
- › Elle doit favoriser le sommeil et rendre agréable le moment du coucher.

Le besoin de sécurité de votre enfant

Votre enfant doit être et se sentir en sécurité en tout temps :

- ▶ Même si votre enfant doit apprendre à s'endormir et se rendormir seul, vous devez vous assurer qu'il est en sécurité et que ses besoins sont comblés (besoin de boire, d'avoir une couche propre, de se sentir bien...).
- ▶ Toutefois, assurez-vous de ne pas intervenir dès que vous entendez un mouvement ou un son. Votre enfant bouge et émet des sons, selon les étapes de son sommeil. Vous pouvez penser qu'il est éveillé alors qu'il dort.

- ▶ Si votre enfant a l'habitude de vous appeler pendant la nuit, ne vous précipitez pas dans la chambre. Donnez-lui le temps de trouver ses repères et de se rassurer par lui-même. Il peut parfois arriver à se rendormir seul.
- ▶ Si les pleurs ou la demande persistent, allez le voir en réduisant la stimulation. Quelques secondes seulement devraient suffire pour le rassurer. N'allumez pas de lumière, utilisez au besoin une veilleuse. Parlez à voix basse et le moins possible. Une courte phrase aimante et rassurante suffit et elle devrait demeurer la même lors de vos interventions la nuit. Par exemple : « C'est la nuit, chut, fait dodo mon trésor ».
- ▶ Votre enfant peut avoir le sommeil plus fragile lorsqu'il est malade. Vous pouvez alors avoir besoin, pour vous rassurer, de dormir dans la même chambre que lui. **Il n'est toutefois pas recommandé de dormir dans le même lit.**

Ce qu'il faut savoir

- ▶ Vous et votre enfant êtes uniques. Certains enfants font leurs nuits rapidement alors que d'autres prennent plus de temps. De façon naturelle, votre enfant sait dormir. Toutefois, l'hygiène du sommeil fait partie des apprentissages que vous devez lui prodiguer. Il apprendra plus facilement dans un contexte rassurant, constant et aimant.
- ▶ Le sommeil de votre enfant peut varier. Son âge, le début de la garderie, son état de santé, des changements dans les habitudes de vie peuvent avoir temporairement un impact sur son sommeil.

9

Que faire pour avoir de l'aide ?

- ▶ Si vous êtes inquiet de la qualité ou de la quantité de sommeil de votre enfant, parlez-en à votre infirmière ou à son médecin. Ce professionnel de la santé évaluera avec vous s'il est nécessaire de faire une investigation plus approfondie. Il s'assurera qu'il n'y a pas de cause physique aux difficultés de sommeil de votre enfant. Il pourra également vous aider afin de trouver des solutions et des ressources.
- ▶ Adressez-vous au CLSC de votre quartier ou région. Vous pourriez avoir besoin d'être accompagné par une infirmière, un psychoéducateur

et/ou un psychologue. Ces professionnels de la santé pourront vous guider dans les apprentissages liés au sommeil de votre enfant. Votre médecin et/ou un intervenant du CLSC peuvent vous guider vers ces ressources

- Consultez le site internet du CHU Sainte-Justine : www.chusj.org. Vous y trouverez différentes informations pour vous guider sur la santé de votre enfant ainsi que sur son sommeil.

CHU Sainte-Justine

3175, chemin de la Côte-Sainte-Catherine

Montréal (Québec) H3T 1C5

Téléphone : 514 345-4931

www.chusj.org

Document créé par :

Marie Lise Lacombe, infirmière

Clinique des troubles non respiratoires du sommeil

Collaboration :

D^{re} Céline Belhumeur, pédiatre

D^{re} Bich Hong Nguyen, md, pédiatre

D' Kevin Vézina, md, pédiatre, pneumologue

D' Sheila V Jacob, md, pédiatre, pneumologue

D^{re} Sophie Laberge, md, pédiatre, pneumologue

Dominic Chartrand, infirmier, conseiller en soins infirmiers

Josée Lamarche, infirmière, cadre-conseil en sciences infirmières

Marie-Chantal Gauthier, psychologue

Sylvie Laporte, inhalothérapeute

Validation

Comité des documents destinés à la clientèle

Impression

Imprimerie du CHU Sainte-Justine

© CHU Sainte-Justine

F-591 GRM : 30010118 (Révisé : octobre 2021)