

## « Le sommeil, c'est toute une histoire »

*Suite à notre discussion du Mardi 30 mai 2017, voici un petit résumé avec des notions qui peuvent vous être utiles.*

### **\*Tout d'abord à quoi ça sert de dormir ?**

- Notre corps se repose et récupère de sa fatigue, il recharge ses batteries.
- Notre corps grandit et se répare, grâce à la fabrication d'hormones de croissance et d'anticorps.
- Notre cerveau mémorise ce que l'on a appris dans la journée.
- Notre cerveau répare le trop plein émotionnel de la journée.

Dormir est donc très important, c'est un besoin vital. Mais ce n'est pas si naturel selon les enfants ou les adultes. Nous avons tous une histoire avec le sommeil et le fait de se reposer. Présenter le à votre bébé ou votre enfant comme quelque chose d'agréable, un temps dont son corps a besoin pour bien grandir et être disponible après. En effet le manque de sommeil, provoque de l'énerverment, un manque de concentration et beaucoup de contrariété que l'on n'arrive pas à contrôler. Il en va de même pour les parents.....

**\*Au fil du temps les besoins en heures de sommeil évoluent ainsi que sa construction.** Le sommeil est comme un petit train avec des cycles qui se répètent. A la fin de chaque cycle, soit on reprend un nouveau train, soit on se réveille. ( cf. train du sommeil)

- Ses premiers mois de vie, un bébé dort entre 16h et 20h par jours entrecoupées de réveils. Ses cycles de sommeil commencent par « un sommeil agité », c'est pour cette raison qu'il s'agite parfois au bout d'environ 15 minutes, mais pourtant il dort, donc laissons-lui du temps et ne le réveillons pas par mégarde.
- Le sommeil de bébé se construit peu à peu, c'est vers trois mois que bébé peut faire la différence entre le jour et la nuit.
- Vers 2/3 mois jusqu'à environ 9 mois ses cycles de sommeil commencent par « le sommeil paradoxal » qui est le moment où l'on rêve.

- Pas dans la durée mais dans la construction, le sommeil de bébé commence à ressembler au notre vers 9 mois, le moment des rêves est à la fin des cycles.
- La construction du sommeil devient la même que celle des adultes à partir de 6 ans.

**Les besoins en heures de sommeil par âge sur 24h et les siestes** (Ceci est une indication et en moyenne, il y a des grands et des petits dormeurs)

Age	Nombre moyen d'heures de sommeil nécessaires par 24 heures	Nombre moyen de siestes nécessaires par 24 heures
Entre 0-3 mois	Entre 16 et 20h	Jusqu'à 10
Entre 4-11 mois	Entre 12h et 16h	1 à 4
Entre 1 et 3 ans	Entre 11h et 14 h	1 à 2
Entre 3 et 6 ans	Entre 10h et 13h	1 ou pas, selon les enfants et les périodes

\* **La sieste** permet de se reposer dans la journée, pour éviter les fins de journée difficiles dues à trop de fatigue. A partir d'un an environ éviter les siestes de fin d'après-midi, sauf si votre enfant en a encore besoin. Favoriser les siestes de tout début d'après-midi jusqu'à 15/16h.

### **\*Les signes de fatigue !**

Je baille/je me frotte les yeux, les oreilles ou les cheveux/ mes yeux piquent et brillent/ je râle/ je suis susceptible/ je m'agace vite/ je traîne les pieds....

Au sein des cycles de sommeil, les signes de fatigue et la période d'endormissement durent environ 10-15 minutes. Si on loupe le train, il faut attendre le prochain c'est-à-dire entre 50 minutes et 120 minutes selon les âges..... Alors mieux vaut être à l'heure !!!!!

\***S'endormir**, c'est comme marcher, parler, être propre. Ça s'apprend et ça fait partie des étapes de la séparation.

- Eviter les jeux stimulants et les écrans avant le coucher, privilégier les temps calmes.
- Favoriser tant que possible des heures fixes, qui aideront son rythme à se réguler.

- Les rituels du coucher, permettent à l'enfant de comprendre que c'est le moment de dormir et de s'y préparer. Un rituel accompagne et rassure car il se renouvelle chaque jour. Trouver celui qui vous convient et qui ne vous semble pas contraignant. 10/15 minutes environ c'est suffisant.
- Laisser la possibilité à votre enfant de s'endormir seul.  
Un bébé à qui l'on apprend à s'endormir seul, n'aura pas besoin de vous pour le faire s'il se réveille la nuit. Vers 6 mois, votre bébé a la capacité de dormir et s'endormir seul.
- Pour s'endormir seul, le doudou, la tétine, la veilleuse, le pouce, un tee-shirt de papa ou maman,..., quelque chose qui rassure et apaise, si votre enfant en a besoin.
- Si bébé s'endort en mangeant, il voudra manger à chaque réveil, car ça deviendra son mode d'endormissement. S'endormir sera alors associé avec « ventre plein ». Un bébé en bonne santé n'a plus le besoin vital de se nourrir la nuit à partir de 3/6mois.
- Si votre enfant s'endort à vos côtés, pensez à lui dire que vous allez quitter la pièce dans un moment, afin que s'il se réveille, il ne soit pas inquiet. De même il est préférable qu'il s'endorme là où il va passer sa nuit.

**\*S'il se réveille la nuit :** Si bébé pleure la nuit, attendez un peu, il rêve peut-être. Si il continue, assurez-vous qu'il ne soit pas mouillé ou malade. Si ce n'est pas le cas, rassurez le, tout en prenant garde de ne pas le sortir complètement de son sommeil, sinon il devra attendre le prochain train.

- Petit, il suffit parfois d'une parole douce « tu n'as rien à craindre, repars au pays des rêves, on se retrouve demain matin... », d'un peu d'eau, d'une main apaisante sur le dos ou d'une chanson.
- Plus grand, il a toujours besoin d'être rassuré et parfois qu'on lui réexplique qu'il faut attendre le prochain train. Ce n'est pas grave de se réveiller en pleine nuit, il faut juste prendre le temps calmement de se rendormir.
- S'il fait un cauchemar, prendre le temps de l'écouter, de vérifier avec lui qu'il n'y a pas de danger. Vous pouvez alors lui proposer « un caillou magique », « un attrape mauvais rêve », « un chevalier qui l'accompagne au pays des rêves »,..., afin qu'il combatte ses peurs. En tout cas, ne minimisez pas ses peurs, elles sont réelles pour lui.

Bien sûr, chacun d'entre nous fait comme il peut, avec ce qu'il est ! Ce qui semble toutefois **essentiel à retenir c'est l'importance que le sommeil a dans le développement physique, mental et émotionnel de nos enfants**. L'accompagner dans une relation sereine avec le sommeil l'aidera à grandir et à se ressourcer toute sa vie. L'accompagner à bien vivre son sommeil, c'est comme lui apprendre à marcher, à parler, ..., donc **n'oubliez pas de le féliciter lorsqu'il a bien dormi**.

Le sommeil peut parfois rimer avec inquiétudes de la journée, peur d'être séparé, envie de profiter plus les uns des autres, aussi bien pour les enfants que pour les parents !!!! **N'oubliez pas que le ressenti de votre bébé est souvent lié au votre**.

Dormir est **une forme d'autonomie**, car même si l'on dort ensemble, notre sommeil nous appartient et c'est un moment où nous sommes séparés. C'est un moment important de la journée que votre enfant vit sans vous.

Faites ce qui vous semble cohérent pour votre famille, tant que cela **ne devient pas une contrainte**... A chaque âge, son étape et vos choix. Sachez que toute habitude prise peut être modifiée lorsque que l'on est prêt. Il faut en être convaincu et maintenir le nouveau rythme choisi jusqu'à parfois 21 jours avant de voir les résultats attendus.

L'équipe de « Graines de sens », vous souhaite de douces ☺

## Train du sommeil

