

Hygiène du sommeil pour l'enfant de 2 à 12 ans

Information sur le sommeil destinée aux parents



Ce document s'adresse aux parents d'enfant de 2 à 12 ans. Il a pour but d'informer sur l'hygiène du sommeil. Il a comme objectif d'aider les parents à créer ou à maintenir 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.

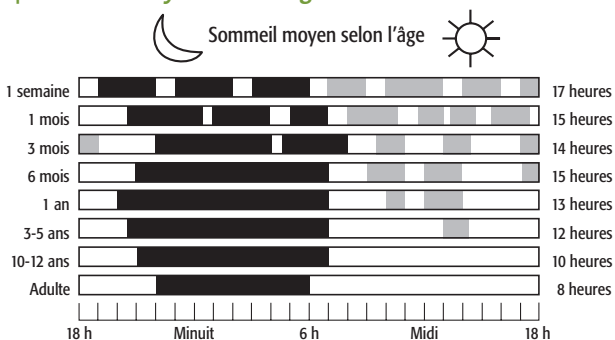
Notez que ce document a été conçu pour les parents d'enfants nés à terme et en bonne santé. Les enfants ayant des problèmes de santé pourraient avoir des besoins particuliers en lien avec leur sommeil, les soins qu'ils reçoivent et la fréquence de leurs boires.

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



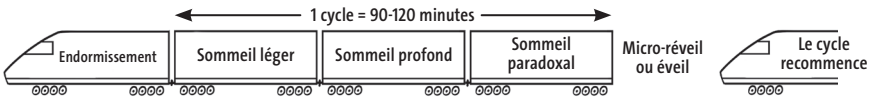
1. Evelyne Martello. *Enfin je dors... et mes parents aussi*, 2^e édition, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2015, page 21.

Cycles et stades normaux de sommeil

- ▶ 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 de 90 à 120 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 train?

1 train = 1 cycle de sommeil | 1 nuit = 4 à 6 trains



- 4
- ▶ Chaque cycle de sommeil pourrait être suivi d'un petit éveil. Ces éveils sont généralement non conscients, mais peuvent parfois l'être. Comme ces réveillés sont normaux, il est donc 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. Lorsque le sommeil est plus léger, il se réveille plus facilement à cause du bruit extérieur, alors que si son sommeil est plus profond il sera plus difficile à réveiller. Par moment, quand il dort, il 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 :

- ▶ Votre enfant doit associer sa chambre et son lit au sommeil.
- ▶ La température idéale se situe autour de 18-20 °C.

- ▶ Le taux d'humidité doit être inférieur à 50 %.
- ▶ La chambre doit être un lieu calme et éloigné des bruits.
- ▶ 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?*
- ▶ Le matelas doit être ferme.
- ▶ Il est recommandé de ne pas trop se couvrir. Le corps a besoin de diminuer sa température pour dormir.
- ▶ À la maison, votre enfant doit idéalement dormir dans le même lit lors de ses siestes et pour 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 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.

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 vous couchant à côté de lui, il va avoir besoin de ce même comportement lors de ses réveils la nuit. **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, s'il s'endort dans son lit sans votre présence, il arrivera à se rendormir par lui-même la nuit.

3. www.sc-hc-gc.ca

Favoriser et créer des associations 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 favoriser 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 une veilleuse au besoin. Parlez-lui le moins possible et lorsque vous le faites, parlez à voix basse.
 - › Si votre enfant a besoin d'aller à la salle de bain la nuit, vous pouvez lui offrir une petite lampe de poche afin de faire le moins de lumière possible.
- ▶ 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.
 - › Votre enfant peut profiter de ce moment pour se vider l'esprit, pour se calmer, pour évacuer ses préoccupations ou autres. Cela peut se faire en discutant, en écrivant, en dessinant...

- › Montrez à votre enfant que vous êtes disponible pour l'écouter, pour prendre du temps avec lui. Aidez-le à vous raconter sa journée. Il vous confiera peut-être ses préoccupations. Ne forcez rien, soyez simplement là pour lui.
- ◆ N'utilisez pas d'écran à proximité de votre enfant (télévision, ordinateur, cellulaire, tablette, jeux électroniques) et votre enfant ne doit pas en faire usage.
 - › 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.
 - › Il ne devrait avoir aucune forme d'écran dans une chambre à coucher.
 - › 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. Chez les enfants de 2 à 5 ans, le temps d'écran quotidien ou régulier devrait être limité à moins d'une heure par jour. Pour en savoir plus : www.cps.ca/fr/documents/position/le-temps-d-ecran-et-les-jeunes-enfants
- ◆ Votre enfant devrait être capable de s'endormir seul et 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 montre 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 et aidez votre enfant à les reconnaître aussi. Ils peuvent se manifester par le frottement des yeux, le bâillement et la diminution de ses activités physiques. Votre enfant est donc 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, c'est-à-dire lorsque votre enfant présente des signes d'endormissement.**

- › Le corps fonctionne de façon cyclique. Apprenez à observer les signes d'endormissement et cela vous guidera pour l'heure du coucher de votre enfant.
- › Si l'heure d'endormissement est trop tardive par rapport à l'heure de son lever, maintenez le réveil à l'heure requise. Le manque de sommeil fera en sorte qu'il se couchera plus tôt le soir venu.
- ▶ Favorisez la présence d'un objet de transition : un toutou ou un doudou. Certains enfants aiment avoir 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.
 - › Selon la personnalité et l'âge de votre enfant, il peut être encore difficile pour lui de se séparer de vous pour aller dormir. Cela peut même créer une anxiété de séparation.
 - › 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 favoriser 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. Il doit en connaître le temps et la durée. Voici un exemple : commencez votre routine en lui donnant le bain. Ensuite, reconduisez-le dans sa chambre. Fermez les rideaux. Prenez le temps d'être bien et dans le calme avec lui (environ 15 minutes). Vous pouvez lui lire une histoire, lui chanter une chanson. Lorsque le temps de la routine est terminé, donnez un câlin à votre enfant, fermez la lumière et dites-lui : « Bonne nuit et à demain matin ! » Quittez la chambre pendant que votre enfant est éveillé.
- ▶ Bien sûr, selon l'âge de votre enfant, celui-ci peut être en mesure de prendre son bain seul. Une fois le bain terminé, il devrait aller tout de suite dans sa chambre. Si votre enfant est réceptif à votre présence, c'est le bon moment pour passer du temps de qualité avec lui.
 - › À tout âge, l'enfant a besoin d'une routine de sommeil pour se sécuriser et pour l'aider à reconnaître le moment où il doit aller dormir.

- › 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
- › La routine que vous mettez en place et votre comportement doivent apprendre à votre enfant à s'endormir seul et dans son lit.
- › Soyez attentif au message non verbal que vous donnez à votre enfant. En effet, si vous avez de la difficulté à mettre un terme à la routine et à le quitter pour la nuit, il comprendra qu'il a raison d'avoir peur de dormir ou de se séparer de vous.
- › Selon son âge, votre enfant comprendra vite que vous hésitez. Il pourra alors vous faire encore et encore des demandes.

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, d'avoir uriné avant de se coucher, 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 les appels persistent, allez le voir. Quelques secondes doivent suffire pour le rassurer. Réduisez les stimulations. N'allumez pas la lumière (au besoin, utilisez une veilleuse). Selon le cas, répondez à sa demande. Rassurez-le : parlez à voix basse et le moins possible. Une courte phrase aimante et rassurante suffit et elle devrait toujours être la même. 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. Votre enfant apprendra plus facilement dans un contexte rassurant, constant et aimant.
- ▶ Vers l'âge de 2 ans, votre enfant va commencer à tester vos limites. Il a besoin de trouver ses points de repère. Cela fait partie de son développement et lui permet de se sécuriser. Par exemple : votre enfant marche et peut donc sortir de son lit. Il peut vouloir aller vous rejoindre dans votre lit et dormir avec vous. Cela peut être normal et acceptable pour vous. C'est un choix qui vous appartient, mais vous devez en tout temps vous assurer qu'il est en sécurité.
- ▶ Soyez toutefois conscient de ce que cela signifie. Pourquoi votre enfant désire-t-il dormir avec vous ? Est-ce parce qu'il a peur et qu'il n'arrive pas à être bien lorsqu'il est seul dans sa chambre ? Le cas échéant, en acceptant qu'il dorme avec vous, vous ne lui apprenez pas à se sécuriser, à se sentir bien lorsqu'il est dans sa chambre. Vous lui confirmez, en l'acceptant dans votre lit, qu'il a raison d'avoir peur et de ne pas vouloir dormir seul dans sa chambre. En n'intervenant pas sur la vraie cause de sa demande, le problème de votre enfant va se poursuivre.
- ▶ Le sommeil de votre enfant peut varier. Son âge, son état de santé, des changements dans les habitudes de vie, la rentrée des classes, les périodes d'examen peuvent avoir temporairement un impact sur son sommeil.

Que faire pour avoir de l'aide ?

- ▶ Si vous êtes inquiets de la qualité ou de la quantité de sommeil de votre enfant, s'il a de la difficulté à fonctionner le jour par manque de sommeil ou par besoin de dormir, s'il ronfle et que vous observez des pauses respiratoires, parlez-en à son 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 l'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 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^r Kevin Vézina, md, pédiatre, pneumologue

D^r 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-592 GRM : 30010119 (Révisé : octobre 2021)