

inquiétants, rendez-vous à votre bibliothèque ou librairie. Vous trouverez des conseils dans les livres d'autoassistance parlant du sommeil des enfants. Si le problème persiste, vous devriez communiquer avec votre médecin ou un prestataire des soins de santé.

Voici quelques autres symptômes de troubles du sommeil dont vous pourriez discuter avec votre médecin:

- **L'énurésie nocturne**
- **Le ronflement**
- **Une agitation pendant la nuit**
- **De fréquents cauchemars**
- **D'autres difficultés à s'endormir ou à rester endormi, se réveiller trop tôt, ou la présence de comportements nocturnes inhabituels.**



BROCHURES ADDITIONNELLES PAR DES EXPERTS DU SOMMEIL

- Appareils dentaires
- Le sommeil et le vieillissement
- Bruxisme du sommeil
- La somnolence au volant
- L'insomnie
- Rythmes circadiens humains
- Stratégies pour travailleurs de nuit
- Narcolepsie et cataplexie
- Les rêves et les cauchemars
- Syndrome d'apnée obstructive du sommeil (SAOS)
- Guide du patient sur les études du sommeil
- La thérapie positionnelle
- Enfants
- Le syndrome des jambes sans repos
- Le sommeil et le syndrome de stress post-traumatique (SSPT)
- Le sommeil normal

*Notez que le contenu de ces brochures est protégé par les droits d'auteur de la Société canadienne du sommeil, à moins d'indication contraire.
Rev 21/05/2020*

“UN SOMMEIL SAIN POUR DES CANADIENS EN SANTÉ”

La Société canadienne du sommeil est un organisme national qui vise à améliorer le sommeil de tous les Canadiens grâce à: la recherche, la promotion de soins cliniques de haute qualité, l'éducation des professionnels et du public et la plaidoirie pour la médecine du sommeil et des troubles du sommeil.

Pour plus d'informations visitez css-scs.ca ou écrivez à info@css-scs.ca

Canadian Sleep Society



Société Canadienne du Sommeil



Pas de sieste après l'âge de 5 ans: À mesure que l'enfant grandit, son sommeil se consolide. De petits intervalles de sommeil ou des siestes peuvent dès lors être remplacées par une seule période de sommeil qui s'avère suffisante pour s'assurer qu'il/elle soit bien reposé(e). Plusieurs enfants et adultes auront quelquefois besoin d'une sieste, mais les enfants qui ont un sommeil suffisant n'ont pas besoin de faire la sieste après l'âge de 5 ans.

Dans le cas où un enfant doit faire la sieste alors qu'il/elle ne devrait plus en faire, il est possible que le sommeil additionnel en journée baisse la pression de sommeil qu'il/elle accumule avant la nuit, ce qui entraîne une difficulté à s'endormir à temps et retarde l'heure du coucher. Il est donc préférable d'éviter les siestes pendant la journée au-delà de l'âge de 4 ou 5 ans, une fois que l'enfant n'éprouve plus le besoin d'une sieste durant la journée de manière régulière.

QUELS SONT CERTAINS DES PROBLÈMES DE SOMMEIL FRÉQUENTS?

Voici quelques exemples de troubles qui peuvent causer des difficultés à s'endormir ou à rester endormi.

Le trouble associatif du sommeil: Ce problème est fréquent chez les nourrissons, les bambins et les jeunes enfants. Le problème se pose quand la personne qui s'occupe de l'enfant doit lui fournir certaines conditions lorsqu'il commence à s'endormir. Suite aux réveils qui se produisent pendant la nuit, votre enfant ne peut se rendormir sans la présence de ces conditions. Parmi ces conditions, on retrouve : bercer votre enfant, le nourrir, lui masser le dos et s'allonger dans le lit avec lui/elle. Quand vous agissez de la sorte, votre enfant s'endort rapidement, mais pendant la nuit, il faut refaire ces choses pour qu'il/elle puisse se rendormir.

Le syndrome de retard de la phase du sommeil: Il s'agit d'un problème de sommeil fréquent chez les enfants plus âgés et les adolescents. Toutefois, il peut survenir à tout âge. Les adolescents dont la phase de sommeil est retardée sont des « oiseaux de nuit » qui préfèrent aller se coucher très tard, se réveiller tard (surtout en fin de semaine) et fréquemment éviter de déjeuner. Si vous les laissez dormir selon leur propre horaire, ils pourront dormir suffisamment, mais cet horaire entrera probablement en conflit avec leurs autres responsabilités pendant la journée, surtout sur le plan scolaire. Certains adolescents peuvent se débrouiller avec une telle routine, mais d'autres ont de la difficulté à s'endormir à une heure raisonnable et à

5

se réveiller dans la matinée.

Un autre type de problème de sommeil est une parasomnie, soit un comportement ou une expérience inhabituelle se produisant au cours de la nuit. Parmi ces types de problèmes, on retrouve notamment le somnambulisme et les terreurs nocturnes.

Ces deux troubles du sommeil se produisent principalement chez les enfants d'âge préscolaire et scolaire. Ils surviennent au stade du sommeil lent profond. Il s'agit de la phase du sommeil la plus prédominante chez les jeunes enfants.

Ces problèmes peuvent également survenir chez les adultes, les adolescents et les enfants plus âgés, mais ils sont bien moins fréquents. Votre enfant peut se réveiller 1-3 heures après s'être endormi, l'air terrifié, en sueur et possiblement en hurlant. Lorsque vous essayez de le/la consoler, il/elle semble regarder à travers vous. Le matin, il/elle ne se souviendra pas de cet épisode. Ce stade de sommeil se situe principalement dans le premier tiers de la nuit, et c'est la raison pour laquelle les personnes qui éprouvent des terreurs nocturnes les vivent quelques heures après s'être assoupies.

RÉPONSES AUX QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES

Comment puis-je savoir si mon enfant dort suffisamment? Les enfants ne se comportent pas toujours comme les adultes quand ils sont fatigués. Votre enfant peut exprimer sa fatigue de différentes manières. Parfois, les enfants qui n'ont pas une assez bonne qualité de sommeil ne semblent pas fatigués. Quelquefois, ils sont même hyperactifs. Ils peuvent faire preuve de mauvais comportements, d'agressivité ou d'une capacité de concentration de courte durée. Les enfants qui ont de la difficulté à se réveiller et qui prennent du temps à devenir alertes le matin pourraient ne pas dormir suffisamment ou avoir un sommeil de mauvaise qualité. Bien entendu, ces problèmes de réveil pourraient s'expliquer de plusieurs autres manières, mais il faut prendre en considération les troubles du sommeil. À l'inverse, si votre enfant se réveille naturellement et semble bien reposé, il est probable qu'il/elle dorme suffisamment tout en ayant un sommeil de bonne qualité.

Que dois-je faire si j'identifie ces problèmes chez mon enfant? Si vous identifiez ces troubles de sommeil ou d'autres problèmes de sommeil

6



Société Canadienne du Sommeil



Canadian Sleep Society

Enfants

QUE DOIS-JE SAVOIR SUR LE SOMMEIL DES ENFANTS?

QUE SE PASSE-T-IL LORSQUE MON ENFANT DORT?

BONNES HABITUDES DE SOMMEIL

PROBLÈMES DE SOMMEIL FRÉQUENTS

Shelly Weiss, MD, FRCPC
Neurologue pédiatrique, Hôpital pour Enfants Malades
Professeur, Dépt. de Pédiatrie, Faculté de médecine,
Université de Toronto,
Toronto, Ontario, Canada

Reut Gruber, PhD, Psychologist
Professeur agrégé, Dépt. de Psychiatrie, Université McGill
Directeur du Laboratoire de l'attention,
du comportement et du sommeil,
Centre de recherche de l'Institut universitaire
en santé mentale Douglas, Montréal, Québec, Canada

[CSS-SCS.CA](http://css-scs.ca)

Centre du sommeil de l'Atlantique
Hôpital régional de Saint John
506-648-6178



INTRODUCTION

Les troubles du sommeil sont une des plus fréquentes préoccupations pour les parents. En effet, les problèmes de sommeil affectent 30% des enfants selon certaines estimations. Le sommeil est essentiel pour le développement physique et cognitif de l'enfant. La qualité et la quantité de sommeil de votre enfant sont importantes. Plusieurs différents modes de vie familiaux dans lesquels les enfants sont élevés peuvent influencer sur le moment, le lieu et la manière dont votre enfant dort. L'environnement de sommeil affecte également le sommeil.

Il est important de veiller à ce que le sommeil de votre enfant ne soit pas perturbé par la lumière ou le bruit. Peu importe le mode de vie qu'adopte votre famille, il est important que les parents apprennent les habitudes de sommeil normales des enfants, comment établir de bonnes habitudes de sommeil et comment reconnaître et commencer à améliorer le sommeil de leur enfant en cas de problème. De plus, il est nécessaire de pouvoir identifier les troubles du sommeil communs affectant enfants et adolescents.

QUE DOIS-JE SAVOIR SUR LE SOMMEIL DES ENFANTS?

Comment l'horaire et la durée du sommeil sont-ils régis?

Deux processus régissent le sommeil :

Le premier s'appelle processus homéostatique. C'est la pression de sommeil. Elle augmente au fur et à mesure que votre enfant reste éveillé et décroît lorsqu'il est endormi. Il est bon de s'assurer que votre enfant a accumulé une pression de sommeil assez forte au moment du coucher, car celle-ci l'aidera à s'endormir rapidement.

Le deuxième est le processus circadien qui contrôle le moment d'endormissement et d'éveil de votre enfant et aide à déterminer son horaire de sommeil. Ces deux processus façonnent conjointement la qualité et la quantité de sommeil de votre enfant. Idéalement, si votre enfant accumule une pression de sommeil suffisante avant l'heure désirée du coucher et observe une routine régulière au niveau de ses heures de coucher et de réveil, il/elle bénéficiera d'un sommeil optimal à tous les âges.

1

QUE SE PASSE-T-IL LORSQUE MON ENFANT DORT?

- À tous les âges, il y a deux types de phases de sommeil pendant la nuit et nous passons de l'un à l'autre de façon prévisible du coucher au lever. Ces deux types de phases du sommeil sont le sommeil paradoxal (phase des mouvements oculaires rapides) ou le sommeil où l'on rêve, et le sommeil lent (sans mouvements oculaires rapides, incluant le sommeil réparateur profond). Tous les êtres humains ont besoin de ces deux types de sommeil pour être en bonne santé et bien reposés chaque jour.
- Quand les enfants et les adultes passent d'un cycle de sommeil à l'autre, il se produit une brève période de micro-éveil. Ces éveils surviennent entre 5 à 7 fois au cours de la nuit. On n'en est habituellement inconscients, se contentant de se rendormir rapidement. Durant ces périodes d'éveil, les enfants qui ont appris à « se consoler seuls » sont généralement capables de se rendormir sans aucune aide des parents. En revanche, les enfants qui n'ont pas développé cette capacité deviennent souvent plus éveillés et ils ont besoin d'aide pour se rendormir.
- Lorsque l'enfant grandit et se développe, le besoin de sommeil évolue. Le temps de sommeil passe de 16- 20 heures par période de 24 heures chez le nouveau-né à 10-11 heures pour les enfants d'âge scolaire et préscolaire. Les adolescents continuent d'avoir besoin d'environ 9 heures de sommeil. Ainsi, il est tout aussi important de s'assurer que votre adolescent ait suffisamment de sommeil que votre bambin.
- Un autre changement qui s'opère à mesure que les enfants grandissent et se développent est la répartition du sommeil tout au long de la journée et de la nuit : la sieste durant la journée diminue progressivement (la plupart des enfants arrêtent de faire la sieste entre l'âge de 3 et 5 ans) et le sommeil se consolide éventuellement en une seule période nocturne.



2

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DU MANQUE DE SOMMEIL?

Un sommeil mauvais ou insuffisant peut affecter l'humeur et le comportement de votre enfant, l'exposer à un risque accru de problèmes émotifs et comportementaux, et nuire à sa capacité de se concentrer, d'apprendre et de réussir à l'école.

La santé physique de votre enfant peut elle aussi s'en trouver affectée, entraînant ainsi une augmentation du risque de développer des maladies chroniques comme l'obésité et des problèmes cardiométaboliques, et une propension aux accidents. En outre, les enfants qui ne développent pas de bonnes habitudes de sommeil peuvent souffrir de troubles du sommeil à l'âge adulte.



CHOSSES À FAIRE POUR AIDER MON ENFANT À APPRENDRE DE BONNES HABITUDES DE SOMMEIL

Environnement: En suivant quelques étapes simples, vous pouvez favoriser le bon fonctionnement de l'horloge biologique de votre enfant, faisant en sorte qu'il/elle puisse s'endormir facilement la nuit et être éveillé(e) et alerte le matin. Ces étapes sont les suivantes: Le soir, aidez le cerveau de votre enfant à reconnaître que c'est la nuit en s'assurant que la chambre soit calme (pas de télévision, de musique ni d'autres appareils électroniques), sombre et maintenue à une température confortable. Si vous utilisez une veilleuse, elle devrait être réglée et gardée à un faible éclairage tout au long de la nuit. La lumière de toute nature peut supprimer la sécrétion de mélatonine, mais la lumière bleue, la nuit, le fait d'une manière encore plus importante. Les experts recommandent de réduire le soir, la quantité de lumière bleue affichée sur les écrans de votre enfant en installant un filtre de lumière bleue. Dans la matinée, aidez le cerveau de votre enfant à reconnaître que c'est le matin en l'exposant à la lumière naturelle du soleil et en l'encourageant à être actif.

Habitudes familiales: À l'âge d'environ 4-6 mois, les enfants peuvent apprendre à s'endormir seuls sans se faire bercer, nourrir ou consoler par la mère ou le père. Il est important que les conditions dans lesquelles votre enfant s'endort au coucher soient également disponibles lorsque

3

votre enfant se réveille pendant la nuit. Votre enfant devrait s'endormir au même endroit où il/elle va passer toute la nuit. Certaines habitudes de coucher sont problématiques, notamment si votre enfant a besoin que vous l'aidiez à s'endormir en le berçant, en conduisant une voiture ou en faisant jouer de la musique ou la télévision. Certains enfants sont réconfortés par un objet transitionnel (p. ex. une couverture familière ou un ours en peluche).

Un horaire de coucher et de réveil cohérent: Les heures du coucher et de réveil devraient rester les mêmes tous les jours et ne pas varier de plus de 30 minutes entre les jours de semaine et la fin de semaine.

La routine de l'heure du coucher: Une courte routine calme, apaisante et prévisible (15-30 minutes) aidera votre enfant à faire la transition entre les activités de la journée et l'heure du coucher.

Les repas: Afin de favoriser un sommeil sain au bon moment de la nuit, il est important de prendre le petit déjeuner tous les matins. Une légère collation à base de glucides au moment du coucher (p. ex., fromage et craquelins) peut être utile pour s'endormir. Vous ne devriez pas donner à votre enfant un lourd repas peu de temps avant l'heure du coucher.

Faites également de l'exercice pendant la journée. Des activités physiques modérées ou vigoureuses au cours de la journée sont importantes pour une saine routine de sommeil.

CHOSSES À ÉVITER POUR AIDER MON ENFANT À APPRENDRE DE BONNES HABITUDES DE SOMMEIL

Pas de caféine: Il est préférable que les enfants ne prennent jamais de caféine, mais particulièrement dans les 6 heures précédant l'heure du coucher. Cela inclut le chocolat, les boissons au cola, le thé et le café. Vous devez vérifier les ingrédients, en particulier ceux des boissons gazeuses pouvant contenir de la caféine.

Pas d'exercices vigoureux la nuit: Il faut éviter de faire des exercices intenses dans les 3 heures précédant l'heure du coucher, car de tels exercices favorisent l'éveil et peuvent rendre l'endormissement plus difficile.

Pas d'appareils électroniques: Les enfants doivent éviter toute exposition à des appareils électroniques dans leur chambre à coucher, y compris les tablettes, les téléphones, les ordinateurs et les consoles de jeu. Le fait de laisser ces appareils dans la chambre à coucher peut retarder l'heure du coucher de votre enfant. En outre, une exposition à la lumière des appareils peut stimuler l'activité du cerveau et rendre plus difficile l'endormissement.

4