

LE SOMMEIL DES ENFANTS

Introduction

Les troubles du sommeil chez les enfants sont une préoccupation des plus courantes chez les parents. En fait, on estime qu'ils affectent 25% des enfants. Chez l'enfant, le sommeil est important pour la croissance tant physique que cognitive, et la qualité comme la quantité de son sommeil compte. La façon d'élever les enfants peut influencer quand, où et comment l'enfant dort. Cependant, peu importe le style de vie familial, il est crucial que les parents sachent quels sont les modes normaux de sommeil chez l'enfant, comment établir de bonnes habitudes de sommeil et comment reconnaître l'existence d'un problème de sommeil afin d'améliorer le sommeil de l'enfant, si problème il y a. Il importe également de savoir repérer les problèmes courants de sommeil chez l'enfant et l'adolescent.

Que dois-je savoir au sujet du sommeil chez l'enfant?

- Peu importe l'âge, il y a deux types distincts de sommeil nocturne et nous passons de l'un à l'autre de façon prévisible entre le coucher et le lever. Ces deux types s'appellent le sommeil paradoxal (avec période de mouvements oculaires) et le sommeil à ondes lentes (sans mouvements oculaires, comprend le sommeil profond réparateur). Les humains ont besoin de ces deux types de sommeil pour préserver leur santé et être dispos le jour venu.
- Quand les enfants et les adultes passent d'un cycle de sommeil à l'autre, il y a une brève période de demi-réveil ou éveil. Ces éveils se produisent de 5 à 7 fois pendant la nuit, mais nous n'en avons pas vraiment conscience et nous nous rendormons rapidement.
- Pendant ces périodes d'éveil, les enfants qui ont appris à se calmer sans aide se rendorment habituellement sans support parental, tandis que les enfants qui n'ont pas encore acquis ce comportement s'éveillent davantage et ont besoin d'aide pour se rendormir.
- À mesure que les enfants grandissent et se développent, la quantité de sommeil requise diminue. Le temps passe de 16-20 heures par 24 heures chez le nouveau-né, à 10-11 heures chez les enfants d'âge préscolaire et scolaire. Les adolescents continuent à avoir besoin de 9 heures de sommeil. Conséquemment, il importe de vous assurer que tant l'adolescent que le bébé dorment suffisamment.

Comment puis-je amener mon enfant à acquérir de bonnes habitudes de sommeil?

- Routine du coucher: une courte routine tranquille, calmante et prévisible (15-30 minutes) aidera votre enfant à passer des activités de la journée au sommeil.
- Environnement dans la chambre: la chambre devrait être silencieuse (pas de télévision ou de musique pendant que l'enfant s'endort), sombre et à une température confortable. S'il y a une veilleuse, elle ne devrait pas changer d'intensité au cours de la nuit.
- S'endormir seul: dès l'âge de 4 mois environ, l'enfant peut s'habituer à s'endormir seul, sans se faire bercer, nourrir ou calmer par la mère ou le père. Il importe également que les conditions dans lesquelles l'enfant s'est endormi soient les mêmes au moment des éveils nocturnes. L'enfant devrait s'endormir à l'endroit où il passera la nuit. Parmi les exemples d'habitudes du coucher qui posent problème figure le fait que l'enfant a besoin d'aide pour s'endormir, tel que bercement ou petite virée en voiture, ou à besoin de musique ou de télévision. Certains enfants trouvent réconfortant la présence d'un objet connu (couverture préférée, animal en peluche).
- Horaire coucher-réveil: les moments du coucher et du réveil devraient être semblables tous les jours et varier d'au plus 30 minutes entre la semaine et la fin de semaine.
- Repas: pour obtenir un sommeil sain pendant de la nuit, il importe de prendre le petit-déjeuner tous les matins. Une petite collation non sucrée peut aider à s'endormir. Il ne faut pas donner de repas lourd à un enfant peu avant le coucher.
- Autre conseil alimentaire: évitez la caféine. Il est préférable que les enfants ne consomment pas de caféine, surtout au cours des 6 heures précédant le coucher. Ceci comprend chocolat, boissons gazeuses à base de cola, thé et café. Il vous faut examiner la liste des ingrédients, surtout celle des boissons gazeuses qui peuvent contenir de la caféine.
- Exercice/soleil: un régime actif pendant la journée et l'exposition aux rayons du soleil le matin aident grandement à régulariser le cycle sommeil-éveil. Il faut éviter l'exercice épuisant au cours des 3 heures précédant le sommeil car il fait grimper la température profonde du corps, ce qui peut rendre l'endormissement plus difficile.
- Somme diurne: Après l'âge de 5 ans, la plupart des enfants n'ont plus besoin d'une sieste diurne. De nombreux enfants et adultes font occasionnellement une sieste, mais règle générale les enfants qui dorment suffisamment n'ont pas besoin de faire de siestes après cet âge.

Quels sont les troubles du sommeil courants chez l'enfant et l'adolescent ?

L'un des troubles du sommeil s'appelle la dyssomnie, ou la difficulté à initier ou à maintenir le sommeil. Voici quelques exemples de désordres qui peuvent rendre l'endormissement difficile ou empêcher de demeurer endormi.

- Trouble d'association de l'endormissement: Ce trouble est fréquent chez les nouveaux-nés, bébés et jeunes enfants. Le problème se présente quand l'enfant a toujours besoin pour s'endormir de certaines conditions qu'un parent ou une autre personne doit lui procurer. Quand il y a éveil nocturne, l'enfant ne peut se rendormir en l'absence de ces conditions, par exemple bercement de l'enfant, nourriture, frottement du dos, présence côte à côte. Quand ces conditions sont satisfaites, l'enfant se rendort rapidement, mais à chaque éveil, il faut reprendre la manœuvre avec l'enfant pour l'amener à se rendormir.
- Syndrome de retard de phase: Il s'agit d'un problème courant chez les enfants plus âgés et les adolescents, mais qui peut se produire à n'importe quel âge. Les adolescents aux prises avec un retard de phase sont des oiseaux de nuit qui préfèrent se coucher très tard et se réveiller tard (surtout les fins de semaine quand ils n'ont pas d'obligations sociales) et qui sautent le petit-déjeuner régulièrement. Si vous laissez un adolescent dormir à son gré, il/elle aura suffisamment de sommeil, mais ceci entrera en conflit avec ses autres responsabilités diurnes, surtout l'école. Certains adolescents s'accommodent de cette routine, mais d'autres auront de la difficulté à s'endormir à une heure raisonnable et à se réveiller le matin.

Il y a également le trouble du sommeil appelé la parasomnie, qui se caractérise par des comportements nocturnes inhabituels, le somnambulisme et les terreurs nocturnes par exemple. Ces deux grandes catégories de troubles du sommeil se produisent surtout chez des enfants d'âge préscolaire et des premières années d'école; le somnambulisme est 10 fois plus fréquent que les terreurs nocturnes. Ces deux types de troubles se produisent pendant le sommeil à ondes lentes. Il s'agit d'une phase de sommeil très prépondérante chez les jeunes enfants qui se situe surtout dans le premier tiers de la nuit. Ceci explique pourquoi les épisodes de somnambulismes ou de terreurs nocturnes se situent surtout dans les premières heures de la nuit. Ces problèmes se retrouvent aussi chez les enfants plus vieux, les adolescents et les adultes, mais plus rarement. Votre enfant peut se réveiller 1 à 3 heures après s'être endormi l'air apeuré, suant, peut-être même hurlant. Quand vous cherchez à le consoler, son regard vous transperce comme si vous n'étiez pas là. Le matin venu l'enfant n'a aucune souvenance de l'épisode.

Quelles sont les questions courantes que les parents posent au sujet du sommeil chez l'enfant?

Qu'arrivera-t-il si mon enfant ne dort pas assez?

Un sommeil de moindre qualité peut jouer sur l'humeur, le comportement et l'aptitude à apprendre de l'enfant. De plus, les enfants qui n'acquièrent pas de bonnes habitudes de sommeil peuvent devenir des adultes aux prises avec des troubles du sommeil.

Comment puis-je savoir si mon enfant dort assez?

Quand ils sont fatigués, les enfants n'agissent pas toujours comme les adultes. Parfois, ceux qui ne dorment pas assez ne semblent pas fatigués, mais peuvent manifester leur fatigue de diverses façons, par exemple par un comportement problématique, de l'agressivité ou une capacité d'attention de courte durée. Les enfants qui ne se lèvent pas facilement le matin et qui prennent du temps à devenir alerte peuvent manquer de sommeil. Évidemment, d'autres causes peuvent expliquer de tels problèmes, mais il faut penser d'abord qu'il peut s'agir d'un sommeil de qualité inférieure.

Que devrai-je faire si je repère de tels problèmes chez mon enfant?

Si vous repérez ces problèmes ou d'autres troubles du sommeil préoccupants, vous pourriez trouver de l'aide dans des livres d'auto-assistance sur le sommeil des enfants à la bibliothèque de quartier ou chez un libraire (par ex : « Le sommeil, le rêve et l'enfant », des Dr Marie Thirion et Marie-Josèphe Challamel). Si le problème persiste, vous devriez parler à votre médecin ou à un autre professionnel de la santé.

Parmi d'autres symptômes de troubles du sommeil dont vous pourriez parler avec votre médecin figurent:

- incontinence nocturne des urines
- ronflement
- bougeotte extrême la nuit
- cauchemars fréquents
- autres problèmes d'endormissement, de maintien du sommeil, de réveil hâtif ou de comportements nocturnes inhabituels.

Références

Howard BJ, Wong J. Sleep Disorders Pediatrics in Review, oct. 2001
Mindell JA, Owens JA A Clinical Guide to Pediatric Sleep, Lippincott Williams & Wilkins, 2003
Owens JA, Williams M. Sleep Problems, Curr Probl Pediatr Adolesc Health Care, avril 2004

Rédigé pour la Société Canadienne du Sommeil par:
Shelley Weiss, MD

Hospital for Sick Children

Toronto, On, CANADA