

# Le sommeil de mon enfant

Les clés pour  
des nuits paisibles



Questions  
aux experts

[www.laurencepernoud.com](http://www.laurencepernoud.com)



# Le sommeil de mon enfant

Les clés pour  
des nuits paisibles

extra

Dans la même collection:

*Crèche ou nounou?*

*Comment faire garder mon enfant*

par Ghislaine Camus

et

*Mon enfant et sa santé*

*100 fiches pour avoir*

*les bons réflexes au quotidien*

par Dr A. Bénézit, Dr M.-C. de Guerny et Dr S. Roy



Retrouvez tous nos experts sur le site  
[www.laurencepernoud.com](http://www.laurencepernoud.com)

Ils vous répondent en priorité et gratuitement.

Pour envoyer votre question, rien de plus simple: il suffit de vous inscrire sur le site et d'aller dans la rubrique *Contact Experts*.

### ATTENTION

Malgré l'attention portée à la rédaction de cet ouvrage, les auteures et leur éditeur ne peuvent assumer une quelconque responsabilité du fait des informations qui y sont ou n'y sont pas contenues. Les conseils écrits dans le livre ne dispensent pas d'une consultation. Il y a donc lieu de s'adresser à un médecin pour traiter de problèmes particuliers.

© EDITIONS HORAY 2017

5, allée de la 2<sup>e</sup> Division Blindée, 75015 Paris

ISBN : 978-2-7058-0547-0

[contact@laurencepernoud.com](mailto:contact@laurencepernoud.com)

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans consentement des auteures ou de leurs ayants-droits, est illicite (art. L.122-4).

Toute représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, notamment par téléchargement ou sortie imprimante, constituera donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# Préface

**Par le Pr Carmen M. Schröder,**

*Professeuse de Pédiopsychiatrie et médecin Somnologue\**

**E**lise et Paul sont jumeaux, ils viennent de fêter leur 2<sup>e</sup> anniversaire. Dès la naissance, ils ont partagé la chambre à coucher, et dès les premiers mois, les deux enfants réclamaient un biberon toutes les deux heures. Les parents préparaient alors 12 biberons tous les soirs et s'alternaient au cours de la nuit.

*Ils disent avoir été rapidement épuisés, espérant qu'avec l'âge, les choses allaient s'améliorer. Mais il n'en était rien – même après la prescription transitoire de sédatifs par leur médecin traitant.*

*Aujourd'hui, Elise et Paul refusent d'aller se coucher presque tous les soirs, le coucher et l'endormissement pouvant durer plusieurs heures. Ils ne s'endorment qu'en présence d'un des parents à leur côté. Au cours de la nuit, ils peuvent prendre eux-mêmes leurs biberons, mais les parents se lèvent toujours entre 3 et 4 fois par nuit pour les rendormir après leurs réveils nocturnes...*

## Un problème commun

Le cas d'Elise et Paul reflète le quotidien de nombreux parents de jeunes enfants. Environ un tiers des enfants de moins de 2 ans ont régulièrement des difficultés à dormir, et c'est toujours le cas pour 14 % des enfants à l'âge de 4-6 ans.

Si l'enfant dort mal, la qualité de vie de la famille se trouve fortement impactée: ses parents se disent fatigués, stressés... Parfois même épuisés et exaspérés.

## Les troubles du sommeil de l'enfant ne sont pas une fatalité

Pourtant, les troubles du sommeil chez le bébé et le jeune enfant ne sont pas une fatalité, et ces enfants ne sont pas des enfants « à problème ». La majorité d'entre eux apprendront rapidement à bien dormir – avec des approches et techniques qui ont largement fait leur preuve d'efficacité.

## Un livre essentiel pour aider les parents à trouver des solutions

Ce livre précieux du Dr Céline Martinot et du Dr Vanessa Slimani vous aidera à comprendre le sommeil de votre enfant, et à mettre en place des techniques qui l'aideront à passer de bonnes nuits, en tenant compte de ses besoins, en fonction de son âge, et de sa petite personnalité.



*Chez l'enfant aussi, il existe de grands et de petits dormeurs, des couche-tôt/lève-tôt ou des couche-tard/lève-tard...*

Si l'intervention d'un médecin spécialiste du sommeil devait s'avérer nécessaire, vous serez mieux à même de préparer cette consultation et d'avancer ainsi plus rapidement vers des nuits paisibles.

---

\* Carmen M. Schröder est professeur de pédopsychiatrie et médecin Somnologue (certification européenne). Elle exerce au service de Psychiatrie de l'Enfant et de l'Adolescent et au Centre International de Recherche en ChronoSomnologie ainsi que dans les Hôpitaux Universitaires de Strasbourg et le CNRS UPR 3212, Institut des Neurosciences Cellulaires et Intégratives (INCI).

# Introduction

Cet ouvrage est destiné à tous les parents, que la famille soit « traditionnelle », recomposée, homoparentale, adoptive ou monoparentale.

Il a été écrit avec la volonté de vous aider à comprendre et gérer au mieux les troubles du sommeil de votre enfant en apportant les réponses aux questions que vous vous posez.

Aussi, les deux premières parties vous donneront les notions théoriques fondamentales sur le sommeil :

- Quelles sont ses fonctions ?
- Comment est-il régulé ?
- Comment se modifie-t-il en fonction de l'âge, de la vie « in utero » à l'adolescence ?

Dans la troisième partie, nous nous consacrerons aux premiers mois de votre enfant :

- Quelles sont les conditions nécessaires pour un bon apprentissage du sommeil ?
- Comment prévenir la survenue de troubles ultérieurs ?
- Quelles sont les difficultés passagères du sommeil fréquentes lors des 6 premiers mois et quelle est la meilleure façon d'y remédier ?

Dans une quatrième partie, nous décrivons les différents troubles du sommeil qui peuvent survenir selon l'âge. Nous décrivons les symptômes qui permettent de les identifier, la conduite à tenir pour les gérer au mieux en tant que parents et les traitements médicaux éventuels. Les conseils ne remplacent bien sûr en rien une consultation médicale, mais ils ont pour but de vous éclairer sur les nuits de vos enfants.

Afin de vous guider, nous expliquons en quoi consiste les consultations de médecine du sommeil infanto-juvéniles et à quel moment consulter un spécialiste s'avère nécessaire.

<b>PARTIE 1. Le sommeil de votre enfant, une préoccupation majeure</b> .....	11
<b>Quelques messages pour vous, parents</b> .....	12
Libérez-vous des fausses croyances .....	12
Soyez confiants .....	13
Parlez à votre enfant .....	14
Si vous vous sentez épuisés, contactez un professionnel .....	14
Parents, soutenez-vous mutuellement .....	14
Message aux parents solos .....	15
• Ne doutez pas de votre courage .....	15
• N'ayez pas peur de rester fermes et d'imposer des limites .....	16
• Ressourcez-vous .....	17
<b>À quoi sert le sommeil ?</b> .....	19
Qu'est-ce que le sommeil ? .....	19
Les différents stades chez l'adolescent et l'adulte .....	19
• Le sommeil lent léger et le sommeil lent profond .....	20
• Le sommeil paradoxal ou <i>Rapid Eyes Mouvement</i> (REM) .....	20
Peut-on vivre sans dormir ? .....	21
Quelles sont les fonctions du sommeil ? .....	21
• Le sommeil lent pour grandir .....	21
• Le sommeil paradoxal et agité pour faire murer le cerveau .....	22
• Le bébé et l'enfant rêvent-ils ? .....	22
Le rôle de l'horloge biologique .....	25
<b>PARTIE 2. Le sommeil, de la vie «in utero» à l'âge de 6 ans</b> .....	27
<b>De la vie «in utero» à la naissance: les prémices de l'organisation du sommeil</b> .....	28
L'organisation du sommeil «in utero» .....	28
L'organisation du sommeil chez le prématuré .....	31
Lorsque votre bébé s'éveille au monde .....	32
• L'accouchement, votre première rencontre .....	32
• Le peau à peau, un contact essentiel .....	32
• Les débuts de l'alimentation .....	34
<b>Comment le sommeil s'organise au cours du premier mois de la vie</b> .....	35
Les compétences de votre nouveau-né .....	35
Le sommeil de votre nourrisson .....	36

• La durée de son sommeil .....	36
• Ses différents états de vigilance .....	36
• Ses cycles de sommeil .....	39
<b>De 1 à 6 mois, le sommeil de votre bébé se transforme</b> .....	41
Bébé découvre le monde .....	41
Comment dort votre bébé de 1 à 6 mois? .....	42
• La maturation de son horloge biologique .....	42
• Votre bébé organise son sommeil et distingue jour-nuit .....	42
<b>De 6 mois à 2 ans, une période charnière</b> .....	47
Une période importante pour ses apprentissages .....	47
• Son évolution psychologique .....	47
• Son développement psychomoteur .....	47
Comment dort votre bébé de 6 mois à 2 ans? .....	48
• Ses temps de siestes se réduisent progressivement .....	48
• Son sommeil continue à se structurer .....	49
<b>De 2 à 6 ans, vers un sommeil calme</b> .....	51
Le début de sa vie en collectivité .....	51
Comment dort votre enfant de 2 à 6 ans? .....	52
• La durée de son sommeil sur 24 heures .....	52
• Les stades de son sommeil .....	52
• Ses réveils nocturnes .....	53

## **PARTIE 3. Apprendre à votre enfant comment bien dormir** .....

<b>Comment lui apporter les meilleures conditions de sommeil?</b> .....	58
Préparez l'arrivée de votre bébé .....	58
• Une literie adaptée pour son sommeil .....	58
• Lui assurer un environnement sain .....	59
Lorsque votre bébé est né .....	60
• Comment coucher votre bébé en toute sécurité? .....	60
• Comment lui apprendre à aimer son berceau? .....	60
• Dans quelle pièce installer son berceau? .....	62
Le partage de chambre: bonne ou mauvaise idée? .....	64
• Les risques du « co-sleeping » ou « co-dodo » .....	64
• Dormir seul ou avec sa fratrie? .....	66
Le cas particulier des jumeaux .....	69
• Faire dormir vos jumeaux ensemble ou séparément? .....	69

• Comment les aider à caler leur rythme de sommeil ensemble? .....	70
<b>Comment gérer les difficultés du sommeil des 6 premiers mois?</b> .....	73
<b>Comment aider votre bébé à trouver son rythme?</b> .....	73
• Mettez-vous à l'écoute de son rythme biologique .....	74
• Apaisez les pleurs du soir .....	74
• Gardez votre calme en cas de pleurs.....	75
• Rassemblez les conditions pour des nuits complètes.....	76
<b>Comment reconnaître les problèmes de santé qui le perturbent?</b> ..	79
<b>La tétine, une aide pour dormir?</b> .....	80
• Tous les bébés ont besoin de téter! .....	80
• Pour ou contre la tétine? .....	80
<b>Comment s'adapter aux changements de rythmes</b> .....	83
<b>Quand votre bébé change de mode de garde</b> .....	83
<b>Bien préparer sa rentrée scolaire</b> .....	84
• Reprenez le bon rythme .....	84
• Adoptez de bonnes habitudes en famille .....	84
• Gérez ses temps de sieste à l'école.....	85
<b>Quand vous partez en vacances</b> .....	85
• Préparez-vous au décalage horaire ou « jet lag » .....	86
• Trouvez le bon rythme pendant les vacances.....	86
<b>Comment s'adapter au changement d'heure saisonnier</b> .....	87
<b>PARTIE 4. Comment résoudre les troubles du sommeil de votre enfant?</b> .....	89
<b>Faire face à l'insomnie</b> .....	90
<b>Quand parle-t-on d'insomnie chez l'enfant?</b> .....	90
<b>Les 3 principales causes d'insomnies</b> .....	90
• Les insomnies liées à une mauvaise interprétation parentale ..	90
• Les insomnies symptomatiques liées à des causes médicales.....	91
• Les insomnies symptomatiques liées à une cause psychologique .....	96
• Les insomnies comportementales.....	99
<b>Comment faire face aux insomnies de votre enfant?</b> .....	104
• Renforcez les signaux extérieurs.....	104
• Optez pour les thérapies cognitivo-comportementales .....	104

• Adoptez la technique d'extinction .....	106
• Choisissez le « bedtime fading » .....	107
• Proposez le contrat cadeau pour les plus grands .....	109
<b>Les parasomnies ou manifestations comportementales pendant le sommeil</b> .....	116
Comprendre les parasomnies et troubles moteurs liés au sommeil .....	117
Qu'est-ce que le somnambulisme? .....	117
Comment expliquer les terreurs nocturnes? .....	121
Comment se forment les cauchemars? .....	122
Comment se produisent les rythmies d'endormissement? .....	125
Qu'est-ce que l'énurésie? .....	126
Qu'est-ce que le bruxisme? .....	129
<b>Comment se faire aider grâce à une consultation de médecine du sommeil?</b> .....	131
<b>Qui consulter?</b> .....	131
• Adressez-vous d'abord au médecin généraliste ou au pédiatre .....	131
• Quand consulter un spécialiste du sommeil de l'enfant? .....	131
<b>Comment se déroule une consultation spécialisée?</b> .....	132
• Une première consultation pour faire le point .....	132
• Les consultations de suivi pour accompagner votre enfant ...	135
<b>À quoi servent les examens complémentaires?</b> .....	137
• L'actimétrie pour mesurer les cycles du sommeil .....	137
• La polygraphie ventilatoire nocturne pour enregistrer la respiration .....	137
• La polysomnographie nocturne pour déterminer l'organisation du sommeil .....	138
• Le bilan biologique pour évaluer la santé de votre enfant .....	139
<b>PARTIE 5. 30 questions pour comprendre le sommeil de votre enfant</b> .....	141
<b>Sites et adresses utiles</b> .....	153
<b>Remerciements</b> .....	155
<b>Index</b> .....	157



# Le sommeil de votre enfant, une préoccupation majeure

Pour pouvoir comprendre le sommeil de votre enfant, pensez à vous écouter vous-même, en tant que parent, et vous faire confiance. Il est important que vous sachiez que la clé du sommeil réside dans l'horloge biologique de chacun, aussi appelée horloge interne. Découvrons, comment ce chef d'orchestre du corps, aidé par des facteurs extérieurs, comme l'exposition à la lumière naturelle, la vie sociale ou les heures de repas, régule le sommeil de votre enfant.

## Quelques messages pour vous, parents

Beaucoup de préjugés et d'idées préconçues circulent quand il est question du sommeil, et plus particulièrement celui des enfants. Ne vous y fiez pas : ils sont souvent faux. Le plus important est de garder confiance en vous et en votre enfant.

### Libérez-vous des fausses croyances

Vous pourriez penser que le sommeil est une fonction si naturelle et essentielle, que dormir va de soi pour un bébé, qu'il devrait y arriver tout seul sans l'aide de ses parents. Et pourtant, il en va tout autrement : un nourrisson est dépendant de ses parents pour se développer harmonieusement, que ce soit pour se nourrir, pour son développement psychomoteur ou pour son sommeil.

- Il est clair pour tous qu'un enfant de 3 ans peut apprendre la propreté, mais qu'un bébé de 6 mois ne le peut pas. De la même façon, le sommeil nécessite un apprentissage. Un bébé a besoin de l'assistance de ses parents pour apprendre à s'endormir tout seul. En effet, il est nécessaire de lui donner de bonnes habitudes dès 8 semaines.
- Il est souvent considéré, à tort, qu'encourager le bébé à apprendre à s'endormir seul serait à l'origine de troubles anxieux ou émotionnels... Croyant alors bien faire, les parents vont mettre en place des stratégies (rester dans sa chambre tant qu'il ne dort pas, lui tenir la main jusqu'à ce qu'il s'endorme...) dommageables pour l'équilibre veille-sommeil de leur enfant et de toute la famille.

Ces mauvaises habitudes entraînent un cercle vicieux : les troubles du sommeil se renforcent, le parent s'épuise et l'enfant ressent ce stress et associe ainsi le sommeil à une situation anxieuse.

Comment demander au bébé d'apprendre à s'endormir seul, alors qu'on lui a appris à associer le sommeil à la présence d'un de ses parents ?

- Une autre fausse croyance à l'origine de mauvaises habitudes de sommeil serait que les bébés ne savent pas se créer des conditions de bien-être par eux-mêmes et donc qu'il leur serait impossible de pouvoir trouver le sommeil tranquillement seuls dans leur lit. Ils auraient donc besoin de la présence de l'adulte...  
Cela peut être vrai les 6 à 8 premières semaines de vie, mais avec la maturation cérébrale, le bébé devient progressivement capable d'apprendre et de se souvenir. Dès le 2<sup>e</sup> mois, lorsqu'apparaît le sourire-réponse, l'apprentissage de saines habitudes de sommeil peut commencer et cette période se prolonge jusqu'à environ 28 semaines, soit 7 mois.
- L'apprentissage du sommeil n'est pas stressant pour le bébé, il fait même partie de son développement. En revanche, modifier ses repères, comme lui demander de s'endormir seul, alors qu'on lui a toujours appris à le faire avec sa mère par exemple, l'est beaucoup plus!
- Le plus souvent, c'est la fatigue physique et nerveuse qui entretient le cercle vicieux des troubles du sommeil. C'est humain, pour un parent épuisé, d'aller au moyen le plus rapide pour que son enfant s'endorme ou se rendorme... Le problème est que cette attitude entretient les troubles et ne fait que retarder le moment où la famille retrouvera le sommeil.  
Parfois, c'est la crainte de déranger les autres membres de la famille ou les voisins, qui fait perdurer les mauvaises habitudes. Si vous avez de bonnes relations avec vos voisins, peut-être est-il possible de leur expliquer ce que vous entreprenez? Sans doute ont-ils connu les mêmes difficultés avec leurs enfants.
- Enfin, ce n'est pas parce qu'une mère ou un père a des problèmes de sommeil, que son bébé en aura aussi.

### Soyez confiants

Devenir parent est aussi un apprentissage et les erreurs font partie du chemin. Le tout est de savoir les identifier pour les corriger. Ces erreurs permettent de nous améliorer. Si malgré la lecture de ce livre, vous ne vous sentez pas prêts à appliquer ce que vous avez appris, laissez-vous du temps et n'hésitez pas à vous faire aider.

## Parlez à votre enfant

Lorsque vous allez modifier une habitude de sommeil, votre enfant va devoir s'adapter, cela lui demandera un effort et il pourra l'exprimer en pleurant ou en criant s'il ne parle pas encore. Expliquez-lui simplement que vous savez que ce n'est pas simple pour lui, mais que vous l'aimez et que ce que vous faites est pour son bien-être.



*Même si les bébés ne comprennent pas tous les mots, ils identifient les tonalités émotionnelles dans notre voix. Cela les aide à se calmer.*

## Si vous vous sentez épuisés, contactez un professionnel

Peut-être ne dit-on pas assez aux futurs parents que les bouleversements engendrés par la naissance d'un enfant peuvent déclencher d'authentiques « coups de déprime ». Entre l'émotion de devenir parents, la fatigue physique et nerveuse qui s'accumule, la peur de mal faire, le sentiment d'impuissance devant un tout petit bébé... Il est humain de se sentir dépassés.

Si vous avez le sentiment de ne plus arriver à gérer la situation, parlez-en à votre médecin traitant, votre pédiatre ou contactez le Centre interdisciplinaire du sommeil pour une consultation. Ne vous isolez pas, il existe des solutions pour vous accompagner vers des nuits sereines.

## Parents, soutenez-vous mutuellement

Souvent, au sein du couple, il y a un parent moins désarmé que l'autre face aux pleurs du bébé.

Les pleurs de bébé ne sont pas forcément une alarme pour une douleur ou un chagrin, comme cela peut-être le cas chez un adulte. Les nourrissons pleurent bien entendu quand quelque chose ne va pas, mais aussi pour évacuer les différentes émotions de la journée, par fatigue ou encore pour attirer l'attention de leur mère par exemple.



*Le bébé est très réceptif aux émotions et votre calme l'aide à trouver l'apaisement nécessaire pour s'endormir.*

Si la mère ou le père se sent épuisé(e), dépassé(e) ou triste, le bébé le ressent et éprouve un sentiment d'insécurité, qu'il manifeste par des pleurs. Le parent peut se sentir culpabilisé(e) et s'installe alors un cercle vicieux.

Parce que l'union fait la force, le parent le moins désarmé face aux pleurs de bébé a un rôle très important dans l'apprentissage du sommeil :

- par sa bienveillance, en reconnaissant la peur que peut éprouver son conjoint en permettant à son bébé de dormir seul ;
- par son assurance, en lui rappelant que le bébé a le droit de pleurer pour exprimer son mécontentement, notamment celui d'aller au lit ;
- par son soutien, en l'aidant à mettre en place de bonnes habitudes et en l'encourageant à corriger les moins bonnes.

## Message aux parents solos

### ➔ Ne doutez pas de votre courage

Vous tenez bon et vous faites face, quoi qu'il arrive, quelles que soient les conditions financières, sociales et affectives parfois difficiles. Là où habituellement un couple parental peut s'épauler, vous assumez seul(e) chaque situation, que vous traversiez un moment de fatigue ou non.



### ➔ **N'ayez pas peur de rester fermes et d'imposer des limites**

Pour bien grandir, les enfants ont besoin d'un cadre. Ces règles doivent être formulées par des phrases courtes avec des mots simples en regardant l'enfant dans les yeux, d'une voix calme et posée si possible.

L'apprentissage de la frustration n'est peut-être pas agréable pour l'enfant, mais c'est indispensable pour qu'il puisse se développer. Alors ne culpabilisez pas de lui apprendre que parfois, dans la vie, il est nécessaire de renoncer à la satisfaction immédiate pour recevoir par la suite de plus grands bénéfices.

Par exemple, encourager l'enfant qui veut dormir dans le lit parental à dormir dans son propre lit comme un grand, permet de lui apprendre l'autonomie et la confiance en soi, qui lui seront indispensables pour sa vie future. Le matin à son réveil, vous pourrez le féliciter avec bonheur, lui dire combien vous êtes fiers de lui, dans un moment de complicité et de tendresse partagée.



# Le sommeil de mon enfant



## Les clés pour des nuits paisibles

Et si bien dormir, cela « s'apprenait » ? Et ceci, dès le plus jeune âge ? Les docteurs Céline Martinot et Vanessa Slimani, co-fondatrices du premier *Centre Interdisciplinaire du Sommeil* à Paris, révèlent dans cet ouvrage **les secrets des bonnes nuits** chez les petits.

**Son ambition ?** Expliquer aux parents **les principes du sommeil** de leur enfant, de la vie *in utero* jusqu' à 6 ans, ainsi que ses troubles : difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, cauchemars, anxiété de séparation...

**Son originalité ?** Donner des **méthodes concrètes** aux parents pour qu'ils aident eux-mêmes leur enfant à mieux dormir. Et, le cas échéant, identifier les situations qui nécessitent une consultation.

**Son plus ?** Rassurer les parents et répondre clairement à leurs **questions**.

**Céline Martinot** est médecin coordinatrice au Réseau Morphée et praticienne attachée au service de médecine du sommeil pour enfants et adolescents de l'hôpital Bécclère. Elle est aussi membre de la Société française et européenne de médecine du sommeil.

**Vanessa Slimani** est praticienne attachée au service des Pathologies du sommeil de la Pitié-Salpêtrière (Paris). Elle est aussi membre du Réseau Morphée et de la Société française et européenne de médecine du sommeil.

**+** Questions  
aux experts

[www.laurencepernoud.com](http://www.laurencepernoud.com)

Après la lecture du livre, vous avez encore une question ?  
Nos experts vous répondent en priorité et gratuitement  
sur le site [www.laurencepernoud.com](http://www.laurencepernoud.com).

14,90 €

ISBN : 978-2-7058-0547-0



9 782705 805470



Ce livre est également disponible en version E-book.