



## Le sommeil de nos enfants

Saviez-vous que nous passons le tiers de notre vie à dormir? Bien que les enfants tentent généralement de repousser l'heure du dodo, il s'agit d'une **activité déterminante pour leur croissance, leur maturation cérébrale et le développement de leurs capacités cognitives**. En d'autres mots, le sommeil permet de reprendre des forces physiques mais aussi intellectuelles. Durant le sommeil, les hormones de croissance entrent en fonction et permettent à l'enfant de grandir. Par ailleurs, la mémoire se développe aussi durant cette période et toutes les informations reçues durant la journée s'organisent.

Les parents devraient donc considérer le sommeil comme un élément d'éducation et de prévention au même titre que l'alimentation et la stimulation de leurs compétences.



### Que ce passe-t-il lorsqu'on dort?

Lors d'une nuit, trois à cinq cycles de sommeil de 90 minutes peuvent se suivre, lesquels se composent de cinq phases distinctes.

La somnolence (stade 1) est le stade de l'endormissement (transition entre l'éveil et le sommeil). Le temps d'endormissement considéré comme normal est de moins de vingt minutes. Au-delà, il s'agit d'une insomnie.

Lors de la phase de sommeil léger (stade 2), nous sommes assoupi mais encore très sensible aux stimuli extérieurs. Plus de la moitié des gens pensent ne pas dormir à ce stade.

Le sommeil profond correspond aux phases 3 et 4 et occupe environ 100 minutes par nuit, que la personne soit un petit dormeur ou un gros dormeur. **C'est une phase particulièrement importante pour les enfants puisque c'est à ce moment là qu'ont lieu les divisions cellulaires et la production de l'hormone de croissance.** C'est aussi lors de cette phase que peuvent se produire le **somnambulisme** ou les **terreurs nocturnes** (réveil brutal accompagné de cris de panique) qui sont des parasomnies fréquentes chez les enfants.

Lors du sommeil paradoxal (stade 5), on observe alors chez le dormeur une activité de saccade des yeux qui se nomme Rapid Eyes Movements (REM). C'est la période propice aux **rêves** mais aussi aux **cauchemars** qui sont généralement plus fréquents chez les enfants.



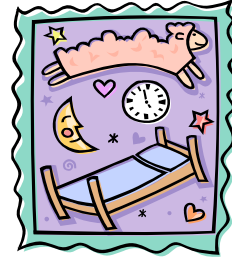
Combien d'heures les enfants devraient-ils dormir?

Il est normal que les tout-petits se couchent plus tôt que leurs grands frères et grandes sœurs adolescents. Toutefois, l'écart ne devrait pas être trop important pour favoriser leurs développements.



Le temps de sommeil des enfants devrait être de...

- 10 heures 45 à 6 ans;
- 10 heures 30 à 7 ans;
- 10 heures 15 à 8 ans;
- 10 heures à 9 ans;
- 9 heures 45 à 10 ans;
- 9 heures 30 à 11 ans;
- 9 heures 30 à 12 ans;
- 9 heures à l'adolescence.



### 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. L'enfant peut alors **somnoler pendant les heures de classe**, avoir de la **difficulté à se concentrer** sur son travail et présenter des **symptômes de troubles de l'attention**. Il aura aussi de la **difficulté à apprendre** et aura tendance à **oublier rapidement ce qu'il a appris** autant parce qu'il est fatigué que parce que son cerveau n'aura pas eu suffisamment de sommeil pour consolider et organiser les informations reçues pendant qu'il dort. Il est aussi commun de constater que les enfants qui manquent de sommeil présentent des **sautes d'humeurs**, de **l'irritabilité** et des **difficultés à gérer leurs comportements**.

Au plan physique, le manque de sommeil a un impact sur la production d'hormones de croissance, la régulation de fonctions telles que la glycémie (perturbation du métabolisme du sucre, favorisant surpoids et risque de diabète), l'élimination des toxines et autres déchets des systèmes respiratoires, cardiovasculaires et glandulaires et la stimulation des défenses immunitaires



### 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.



## Comment aider mon enfant à bien dormir?

Avoir un **nombre d'heures de sommeil suffisant** est important mais il faut aussi penser à la **qualité du sommeil**. Se coucher à des heures régulières permet un sommeil plus réparateur et peut contribuer à prévenir l'insomnie.

Il est donc **important d'instaurer une bonne routine de sommeil à vos enfants**. Il peut s'agir de prendre un bain chaud, de lire une histoire ou d'écouter de la musique douce avant d'aller au lit. Il faut aussi éviter les sources de stimulations comme d'écouter la télévision, de jouer à des jeux vidéo, de manger des aliments sucrés et/ou de boire des boissons avec de la caféine (Pepsi, Coke, etc.) ou de faire des leçons ou devoirs juste avant d'aller se coucher.

## Références

- Rapport sur le thème du sommeil du Dr Jean-Pierre Giordanella [pdf]  
Mis en ligne le jeudi 28 décembre 2006 par le Ministère de la Santé et des Solidarités
- *Green et al., Biofeedback for Mind-Body Regulation, The Menninger Foundation, Topeka, Kansas, 1971*
- Gaëlle Trébaol, *Familles d'aujourd'hui*, janvier 2005
- Jean-Louis Valatx, la physiologie du sommeil
- Shelley Weiss, MD, *Société Canadienne du Sommeil*, 2006

Véronique Guérin M.Ps.  
Psychologue - CSMB  
Novembre 2008