

Hygiène du sommeil pour l'enfant de 0 à 6 mois

Information sur le sommeil destinée aux parents



Ce document s'adresse aux parents d'enfant de 0 à 6 mois. Il a pour but d'informer et d'aider les parents à créer 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 nourrisson 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

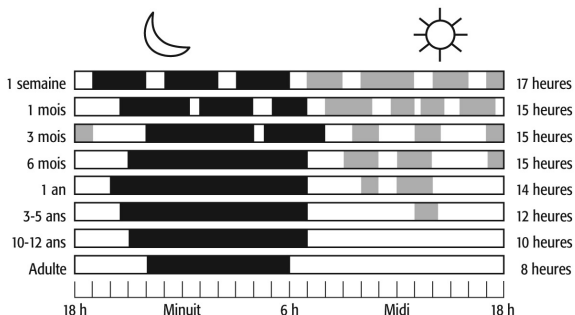
- ▶ Le sommeil est nécessaire pour la santé physique et psychologique de votre nourrisson.
- ▶ Il permet à votre nourrisson de retenir les apprentissages qu'il réalise.
- ▶ L'hormone de croissance libérée durant son sommeil lui permet de grandir.

3

La durée du sommeil

- ▶ Au début de sa vie, votre nouveau-né dort beaucoup.
- ▶ Ses périodes d'éveils sont de courte durée.
- ▶ Au fil des jours et des semaines, ces périodes d'éveil seront de plus en plus longues.
- ▶ Après 1 mois de vie, votre nourrisson peut être éveillé pendant environ 30 minutes entre ses périodes de sommeil.
- ▶ Progressivement, votre nourrisson va dormir moins souvent, mais plus longtemps. Son sommeil s'effectuera pendant la nuit et les périodes de siestes.
- ▶ Les changements se poursuivent ainsi graduellement, selon l'âge et les besoins de votre enfant.

Figure 1 | Sommeil moyen selon l'âge¹



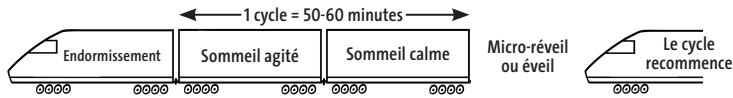
Cycles et stades de sommeil normaux du nourrisson

- 4
- ▶ Le sommeil de votre nouveau-né comprend 2 stades différents : le sommeil agité et le sommeil calme. Il est suivi de périodes d'éveil calme et d'éveil agité (pleurs).
 - ▶ On peut comparer les cycles du sommeil à un train.
 - ▶ Un cycle de sommeil comprend les 2 stades de sommeil. Il dure de 50 à 60 minutes.
 - ▶ Votre nourrisson peut faire 3 à 4 cycles de sommeil entrecoupés de périodes d'éveil.
 - ▶ Vers l'âge de 2 à 4 mois, le sommeil devient de plus en plus calme.
 - ▶ Vers l'âge de 6 mois, nous retrouvons 3 stades différents de sommeil : sommeil lent léger, sommeil lent profond et le sommeil paradoxal.
 - ▶ Chaque cycle de sommeil pourrait être suivi d'un petit éveil. Ces éveils sont généralement non conscients, mais peuvent parfois l'être. Il est donc important que votre nourrisson apprenne à s'endormir et à se rendormir seul.
 - ▶ La profondeur du sommeil de votre nourrisson est différente selon le stade du cycle de sommeil. Par moment, il bouge, il émet des sons, il sourit. Il a les yeux qui bougent sous ses paupières fermées ou ouvertes, mais son regard est absent. Sa respiration accélère ou ralentit. **Tous ces mouvements sont normaux.**

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

Figure 2 | Image train²

1 train = 1 cycle de sommeil | 1 nuit = 6 à 8 trains



L'environnement pour un bon sommeil

Pour favoriser un bon sommeil, l'environnement est important. Voici des éléments à considérer :

- ▶ La chambre doit être un lieu calme et éloigné des bruits.
- ▶ La température idéale se situe autour de 18-20 °C.
- ▶ Le taux d'humidité doit être inférieur à 50 %.
- ▶ La Société canadienne de pédiatrie recommande que votre nourrisson dorme dans votre chambre pour les 6 premiers mois de vie.
- ▶ La chambre et le lit doivent être associés au sommeil.
- ▶ Le lit de bébé 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?*
- ▶ Pour sa sécurité, votre nourrisson doit dormir dans un lit de bébé et non dans votre lit afin de prévenir la mort subite du nourrisson ou une mort accidentelle lors du sommeil.
- ▶ Votre nourrisson doit être confortable et se sentir en sécurité dans la chambre.
- ▶ Le matelas doit être ferme.
- ▶ Il ne doit pas y avoir de couverture lourde, d'oreiller ou d'objet dans le lit qui puisse nuire à sa respiration ou le blesser.
- ▶ Vous pouvez vêtir votre nourrisson d'une tenue de nuit et l'emmailoter avec une couverture légère. Assurez-vous qu'il n'a pas trop chaud. Le corps a besoin de diminuer sa température pour dormir.
- ▶ Couchez votre nourrisson sur le dos. Toutefois, dès qu'il se tourne seul, il n'est plus nécessaire de le remettre sur le dos. Il peut choisir sa position.

5

2. Evelyne Martello. *Enfin je dors... et mes parents aussi*. 2^e édition, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2015, page 28.

3. www.sc-hc-gc.ca

- ▶ À la maison, votre nourrisson doit idéalement dormir dans le même lit lors des siestes et pendant la nuit.
- ▶ Permettez à votre nourrisson de vivre dans un environnement sans fumée pour sa santé et pour prévenir la mort subite du nourrisson.

Les habitudes pour un bon sommeil

Votre nourrisson 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 marchant, en le berçant ou en lui donnant le sein ou son boire, il voudra reproduire ce comportement chaque fois qu'il devra dormir. Il apprend qu'il a besoin de vous et de boire pour dormir et pour se rendormir.
- ▶ Toutefois, si vous le couchez éveillé et qu'il apprend à s'endormir seul, il pourra se rendormir seul lors de certains réveils la nuit.

6 Favoriser et créer des associations saines de sommeil pour votre enfant

- ▶ Donnez à votre nourrisson de saines habitudes de vie en favorisant un horaire régulier de ses activités : boires, bain, promenade
 - **Une routine** est nécessaire pour votre nourrisson. Cela l'aide à créer des points de repère pour favoriser son horaire de sommeil.
- ▶ Les premiers jours de vie de votre nourrisson, allaitez ou donnez le boire sur demande. Progressivement, créez un horaire afin de donner les boires aux 3 à 4 heures.
 - Il n'est pas recommandé d'offrir le sein ou le biberon à chaque réveil ou à chaque fois que votre enfant pleure. Si vous l'habituez ainsi, il va réclamer le sein ou le biberon à chaque réveil.
 - Lorsqu'il n'est pas l'heure du boire, ne tenez pas votre nourrisson sur vous dans la position d'allaitement (à l'horizontale). Tenez-le debout (à la verticale) sur votre thorax ou assis sur vous. Il va être moins porté à chercher le sein.
- ▶ Aidez votre nourrisson à faire la différence entre le jour et la nuit en réduisant le bruit, les stimulations et la lumière durant la nuit.

- › Dès votre réveil et celui de votre nourrisson, 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 nourrisson. Utilisez, au besoin, une veilleuse. Parlez le moins possible à votre nourrisson et lorsque vous le faites, parlez à voix basse.
- ▶ N'utilisez pas d'écran à proximité de votre enfant (télévision, ordinateur, cellulaire, tablette, jeux électroniques...).
- › 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. Pour en savoir plus : www.cps.ca/fr/documents/position/le-temps-d-ecran-et-les-jeunes-enfants
- › 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.
- ▶ Habituez le plus tôt possible votre nourrisson à s'endormir seul, dans son lit. Il pourra ainsi se rendormir seul lors de ses réveils la nuit. Comment ?
- › En n'habituant pas votre enfant à dépendre de vous pour s'endormir.
- › En déposant votre nourrisson le plus souvent possible éveillé dans son lit.
- › En vous assurant de ne pas être toujours à côté de votre nourrisson lorsqu'il s'endort.
- › En évitant le plus possible que votre nourrisson s'endorme au sein ou au biberon.
- › En évitant que votre nourrisson s'endorme toujours dans vos bras.
- ▶ Évitez le temps éveillé au lit. Votre nourrisson ne doit pas être plus de 20 à 30 minutes sans dormir dans son lit.
- › Le lit doit être associé au sommeil.
- ▶ Couchez votre nourrisson lorsqu'il présente des signes de fatigue. Apprenez à observer et à reconnaître ces signes qui peuvent se manifester de différentes manières : votre enfant se frotte les yeux, il fait moins de mouvements et il est plus calme. Notez que certains enfants deviennent plus agités et pleurent plus facilement lorsqu'ils sont fatigués.

- › Rien ne sert de coucher votre nourrisson 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.**
- ▶ Il est important que votre nourrisson se réveille dans les mêmes conditions et dans le même lieu que lorsqu'il s'est endormi. Par exemple :
 - › Si l'enfant s'endort dans le salon, il devra se réveiller au même endroit.
 - › Idéalement, votre enfant devrait s'endormir seul et dans son lit.
 - › Il peut être très troublant de se réveiller dans une autre pièce. Vécu de manière répétitive, ceci peut engendrer des troubles de sommeil.
- ▶ Créez une routine afin de préparer votre nourrisson à dormir. Par exemple, commencez votre routine en lui donnant son bain. Après le bain, amenez-le dans sa chambre. Fermez les rideaux. Prenez le temps d'être bien et dans le calme avec lui. Vous pouvez le bercer, lui parler, lui chanter une chanson. Donnez-lui un câlin. Déposez votre nourrisson éveillé dans son lit. Fermez la lumière et dites : « Bonne nuit ! », puis sortez de la chambre.
 - › Votre enfant a besoin d'une routine de sommeil pour se sécuriser et pour l'aider à situer le moment du sommeil.
 - › 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.

Le besoin de sécurité de votre nourrisson

Votre enfant doit être et se sentir en sécurité en tout temps :

- ▶ Même si votre nourrisson doit apprendre à s'endormir et se rendre à dormir seul, vous devez vous assurer qu'il est en sécurité et que ses besoins sont comblés (besoin de boire, d'avoir une couche propre, de se sentir bien...) :
- ▶ Si les besoins de votre nourrisson sont comblés et qu'il ne se rendort pas, soyez présent, mais de façon discrète et pendant un court moment (un mot, un geste, une chanson pour le rassurer et l'encourager à

dormir). Gardez une atmosphère calme en réduisant les stimuli (lumières, bruits...);

- ▶ Toutefois, assurez-vous de ne pas intervenir dès que vous entendez un mouvement ou un son. Votre nourrisson bouge et émet des sons selon les étapes de son sommeil. Vous pouvez penser qu'il est éveillé alors qu'il dort ;
- ▶ La Société canadienne de pédiatrie recommande, pour les 6 premiers mois de vie de votre nourrisson, que celui-ci dorme dans votre chambre. **Il doit cependant dormir dans un lit de bébé et non dans votre lit.** Toutefois, si cela nuit à votre sommeil ou à celui de votre enfant, il peut dormir dans sa propre chambre. Une radio émetteur/récepteur pour bébé pourrait être utile ;
- ▶ Votre nourrisson peut avoir le sommeil plus fragile lorsqu'il est malade. Vous pouvez alors avoir besoin, pour vous rassurer, de dormir dans la même pièce que lui. **Il est important de ne pas dormir dans le même lit que votre enfant.**

Ce qu'il faut savoir

- ▶ Vous et votre nourrisson êtes uniques. Certains nourrissons font leurs nuits rapidement alors que d'autres prennent plus de temps. De façon naturelle, votre nourrisson sait dormir. Toutefois, l'hygiène du sommeil fait partie des apprentissages que vous devez lui prodiguer. Il apprendra plus facilement dans un contexte rassurant, constant et aimant.
- ▶ Le sommeil de votre nourrisson peut varier. Son âge, le début de la garderie, son état de santé ou des changements dans les habitudes de vie peuvent avoir temporairement un impact sur son sommeil.

Que faire pour avoir de l'aide ?

- ▶ Si vous êtes inquiet de la qualité ou de la quantité de sommeil de votre nourrisson, parlez-en à votre 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 nourrisson. Il pourra également vous aider à 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 nourrisson. Votre médecin et/ou un 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 pour vous guider sur la santé de votre nourrisson 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-590 GRM : 30010117 (Révisé : octobre 2021)