

## DF2 M3 – Le sommeil de l'enfant

### ***I- Organisation du sommeil***

**Déf=** alternance de veille (éveil)/sommeil. Un des rythmes biologiques de l'organisme sur 24h, régulation selon 2 mécanismes

**Homéostasie=** besoin de sommeil, équilibre entre temps veille/tps sommeil

**Rythme circadien** = ajusté sur alternance jour/nuit (lumière/obscurité), fabrication de la **mélatonine** (hormone du sommeil), influencé par des synchronisateurs (**donneurs de tps**)

Variabilité génétique personnelle selon âge

#### Cycles du sommeil :

Le sommeil est une succession de cycles. 1 cycle dure 1h30 à 2h, 1 nuit de sommeil correspond à 4 à 6 cycles. Un cycle est composé de phases de sommeil lent et sommeil paradoxal. Juste avant le cycle = endormissement (ne fait pas partie du cycle), ensuite phase intermédiaire = prêt au réveil ou pas entre 2 cycles

D'abord endormissement, sommeil très léger, léger, profond, puis très profond, phase de rêve, micro-réveil et cycle suivant. Plus on avance ds la nuit plus sommeil paradoxal est long

#### Le nouveau-né :

Pas d'alternance jour/nuit. Cycle court de 50-60min, rythme endormissement/éveil est lié à sa sensation de satiété-faim. Structuration en 4 à 6 semaines

1 cycle = 2 états de sommeil : **agité** (30min, mouvements corporels, petits sourires, respiration régulière) ou **calme** (20à30min, immobile, visage détendu, respiration régulière)

Phase de transition : près de l'éveil puis se rendort

#### Les donneurs de tps :

- relation mère-bébé
- prises alimentaires à heures régulières
- régularité des soins
- alternance lumière/obscurité
- puis quand il sera plus grand régularité des heures de siestes coucher/lever pour stabiliser veille/sommeil sur l'alternance jour/nuit
- comportement des parents essentiels pour donner un rythme stable jour/nuit de 24h

#### Évolution avec l'âge :

- de 0 à 2 mois = sommeil agité-sommeil calme (50min).
- de 2 à 6-9 mois = sommeil paradoxal-sommeil lent-sommeil léger profond (70min)
- de 6-9 mois à 3 ans = sommeil lent léger-sommeil lent profond-sommeil paradoxal (70min)
- de 3 à 6 ans = sommeil lent léger-sommeil lent profond-sommeil lent très profond-sommeil paradoxal (90 à 120min)
- de 6 ans à adulte = sommeil lent très léger-sommeil lent léger-sommeil lent profond-sommeil lent très profond-sommeil paradoxal (1h30-2h)

De 0 à 2 mois à besoin de 12-18h puis diminue jusqu'à atteindre 7-9h pour l'adulte

## Nuits-siestes :

Les nuits sont hachées mais de moins en moins en grandissant car mange moins. Au début bcp de siestes puis de moins en moins

## **II- Sommeil et santé**

### Rôles du sommeil :

- maturation cérébrale
- apprentissage
- mémorisation
- gestion des émotions
- croissance
- système immunitaire
- réparateur de la fatigue physique (lent) et psychique (paradoxal)

Manque de sommeil provoque fatigue, irritabilité, agressivité, mq de concentration → trouble acquisitions, troubles de croissance, risque accru d'obésité

### Troubles du sommeil :

Insomnie : troubles de l'endormissement, réveils fréquents

Parasomnies : terreurs nocturnes (profond, 3-4 ans), cauchemars (paradoxal 2-7 ans), somnambulisme (5-12 ans)

### Conditions favorables :

- repérer les signes d'endormissement** cad enfant se frotte les yeux, baille, chch ses objets conditionnelles (doudou, tétine), pleurs, chch soutien
- préparation apaisante au coucher** cad musique douce, livres, raconter une histoire, chanter chansons (berceuses), vérifier que bb ait mangé, enfant soit changé (couche + vêtements)
- rites sécurisants du coucher** cad reproduire chaque jour la mm préparation, proposer pr le tt petit le doudou et la tétine
- aménagement de l'envT** cad température de la pièce (19°C), obscurité la nuit et pénombre le jour, endroit calme à l'abri de la télé, espace dédié au sommeil (dortoir, chambre, lit individuel), hygiène (aération)