APPRENDRE À DORMIR

Mon bébé se réveille plusieurs fois par nuit, est-ce normal? Il doit manquer de sommeil!

Vulgarisation scientifique : Evelyne Touchette, PhD

Date : 12 mai 2022



Photo par Dominik Van Opdenbosch sur Unsplash

Selon les études, les bébés se réveillent **en moyenne trois fois pendant la nuit,** certains plus, d'autres moins. La clé pour savoir si votre enfant manque de sommeil est d'observer ses signes de fatigue.

Vers 9 mois, les trains de sommeil commencent à s'enchaîner simplement grâce au développement du cerveau. Avant cet âge, le cerveau est encore immature et le rythme veille-sommeil fluctue beaucoup d'un bébé à l'autre.

Éveils nocturnes: la dure réalité

C'est une des réalités du sommeil des bébés pour lesquelles les parents doivent avoir des attentes réalistes. Cependant, on peut se montrer **optimiste car avec le temps, la maturation du cerveau et des conditions favorables à l'acquisition de l'autonomie, les réveils disparaîtront.** Tout comme pour l'apprentissage de la marche, le sommeil consolidé se mettra en place quand le temps sera venu.

Les éveils c’est normal et utile

Certains enfants ont peu de réveils et d’autres, beaucoup. Il faut tenter de suivre leur rythme car les réveils sont en lien avec les **besoins vitaux** comme la faim, la soif, le besoin d’être changé, la douleur, etc. Les éveils sont aussi en lien avec la **maturation du cerveau** et l’ **acquisition de l’autonomie** du sommeil.

Les éveils arrivent **entre les différentes phases** du sommeil (stade 1, 2, 3 et 4 ou paradoxal) **et les cycles** de sommeil (de 40 à 90 minutes selon les âges). Ainsi, le passage d’un wagon à l’autre (les phases) et les enchaînements de train de sommeil (les cycles) peuvent causer des éveils et des micro-éveils.

Aucun diagnostic de trouble de sommeil n’est posé entre 0 et 1 an.

Inspirations et sources scientifiques :

- Pennestri MH, Burdayron R, Kenny S, Béliveau MJ, Dubois-Comtois K. (2020) **Sleeping through the night or through the nights?** Sleep Med. 76:98-103. https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.10.005.
    - *Résultats vulgarisés:* https://www.ciusssnordmtl.ca/nouvelles-et-evenements/article/faire-une-nuit-ou-faire-ses-nuits/
- Touchette E, Mongrain V, Petit D, Tremblay RE, Montplaisir JY. (2008) **Development of sleep-wake schedules during childhood and relationship with sleep duration.** Arch Pediatr Adolesc Med.162(4):343-9. https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/379301