



# Qu'est-ce qu'un train de sommeil?

**Vulgarisation scientifique** : Evelyne Touchette,  
Ph.D et Olivier Bernard, B.Pharm, M.Sc.

**Date** : 12 mai 2022



Photo par [Manny Fortin](#) sur [Unsplash](#)

---

## Qu'est-ce qu'un train de sommeil?

Un train de sommeil représente ce qu'on appelle les «cycles de sommeil». Les wagons sont les différents épisodes ou «stades de sommeil» qui forment le train ou cycle complet de sommeil. **Chez les enfants, les trains sont plus courts** que ceux des adultes **environ 40 minutes** et la longueur augmente avec le développement pour une durée en moyenne de **90 minutes pour les adultes**.



L'enchainement des trains de sommeil se met en marche vers l'âge de **4 mois**.

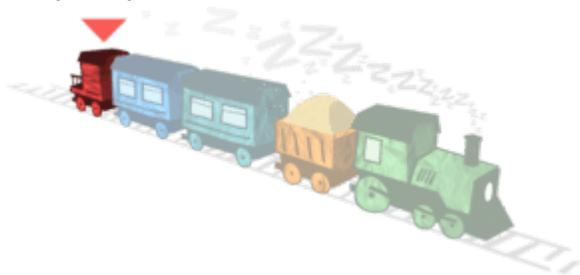
Le cycle de sommeil est l'association d'épisodes de sommeil calme ou lent (les wagons bleu-vert) et d'un épisode de sommeil agité ou paradoxal (le wagon rouge).

Nous enchainons les trains de sommeil au cours de la nuit et il est tout-à-fait normal qu'un enfant se réveille entre les wagons avant d'entrer dans un autre train, par exemple.

Les scientifiques suggèrent que les [éveils nocturnes](#), entre les wagons ou les trains, auraient une fonction adaptative afin de prévenir la [mort subite du nourrisson](#) pour s'assurer que l'enfant puisse bien répondre à ses besoins de survie tels que bien respirer, se nourrir ou se réconforter.

Le sommeil calme ou lent est détecté de la façon suivante: le visage de l'enfant est peu expressif, aucune mimique en dehors de quelques suctions.

À l'inverse, le sommeil agité ou paradoxal est détecté de la façon suivante: le visage devient expressif avec de multiples mimiques avec des mouvements oculaires rapides. Comme il s'agit du dernier wagon du train, il est souvent marqué par un réveil (ou un micro-réveil, avec ou sans notification parentale) menant soit au train suivant (prochain cycle), soit au réveil complet qui annonce la fin de la sieste ou de la nuit.



**Olivier Bernard, [Le Pharmacien](#)**, a gentiment accepté de discuter avec nous de ce sujet à la suite du passage d'Évelyne Touchette à son émission sur le [sommeil des bébés](#) diffusée sur Explora en le 21 janvier 2022 et sur Radio-Canada le 19 février 2023.

Visionnez «**Trains de sommeil et éveils nocturnes, Évelyne nous dit tout**» pour en apprendre plus.

Sous-titres disponibles en français et en anglais – CC en bas à droite

**Inspirations et sources scientifiques :**

- Bathory, E., & Tomopoulos, S. (2017). **Sleep regulation, physiology and development, sleep duration and patterns, and sleep hygiene in infants, toddlers, and preschool-age children.** *Current problems in pediatric and adolescent health care*, 47(2), 29-42. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2016.12.001>
- Dereymaeker, A., Pillay, K., Vervisch, J., De Vos, M., Van Huffel, S., Jansen, K., & Naulaers, G. (2017). **Review of sleep-EEG in preterm and term neonates.** *Early human development*, 113, 87–103. <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2017.07.003>