APPRENDRE À DORMIR

Est-ce important de coucher son bébé ou son enfant toujours à la même heure?

Vulgarisation scientifique : Evelyne Touchette, PhD

Date : 12 mai 2022

Photo par Alexander Schimmeck sur Unsplash

Toujours, non. Exactement à la seconde près non plus. **Le plus souvent possible, oui.**

Comme pour prendre le train, il s'agit d'être en gare à temps, soit **un peu avant l'heure exacte**, pour ne pas rater le premier train du sommeil (voir Signes de fatigue).

Pourquoi la même heure?

- La régularité des horaires de lever et de coucher est **sécurisante** pour l'enfant et lui permet d'**éviter de contracter une dette de sommeil.**
- De plus, même si les tout-petits n'ont pas conscience de l'heure, ils apprennent à **faire des associations grâce aux répétitions** dans leur quotidien. La routine sert ainsi de métronome et aide l'enfant à apprendre d'abord à rythmer le jour et la nuit. Grâce à son horloge interne qui se développe au cours de la première année de vie, son corps apprend à sécréter les hormones du sommeil, ce qui lui permettra d'enchaîner les trains de sommeil et d'**avoir un sommeil consolidé la nuit (avec de moins en moins d'éveils).**
- La science montre que plus l'enfant grandit, plus ça devient facile de le coucher à la même heure grâce au développement de son cerveau et de son horloge du sommeil et

grâce au fait qu'il connaît la différence entre le jour et la nuit. La régularité des horaires **favorise aussi l'endormissement.**

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