



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>