



**APPRENDRE  
À DORMIR**

# Et si c'était le parent qui avait besoin de sommeil?

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

**Date** : 12 mai 2022



Photo par [James Kemp](#) sur [Unsplash](#)

---

Pourquoi sommes-nous si nombreux à **minimiser l'impact de la privation de sommeil**, qu'elle soit en lien avec l'arrivée d'un enfant ou avec d'autres chamboulements de la vie?

Pourquoi éprouvons-nous **autant de difficulté à demander et à obtenir de l'aide**?

Nous savons tous que le **sommeil est un besoin vital**. Il est démontré que le manque de sommeil a des conséquences sur le fonctionnement de l'enfant, des parents et de la famille en perturbant la capacité de *réfléchir* (santé cognitive), d'*interagir* (bien-être social), de *grandir* (santé physique), de *ressentir* (santé mentale), et de *guérir* (santé immunitaire). À l'inverse, ces fonctions influencent également sur le sommeil.

Alors, il vaut mieux créer un cercle vertueux de sommeil qu'un cercle vicieux. Privés de sommeil et inquiets que leur enfant ne dorme pas comme il le devrait, les parents cherchent des solutions... pour leur enfant.

Et si nous renversions la vapeur et que nous acceptions que **le sommeil de l'enfant et des parents sont les deux côtés d'une même médaille**?

**La fatigue parentale existe** et a un impact sur toute la famille. Elle se doit d'être reconnue, nommée, exprimée et entendue. Pour en savoir plus, consultez l'article «[Je n'en peux plus de la fatigue, de l'épuisement! Il faut que ça change. Comment faire?](#)»

**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.

Visionnez «**Et si c'était le parent qui avait besoin de sommeil?**» pour avoir son point de vue sur la question.

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

## Inspirations et sources scientifiques :

- Anders TF. (2020) **Organisation et développement du sommeil chez le jeune enfant**. Dans: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, eds. Petit D, éd. thème. Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants [en ligne]. <https://www.enfant-encyclopedie.com/sommeil/selon-experts/organisation-et-developpement-du-sommeil-chez-le-jeune-enfant>. Actualisé : Décembre 2020. Consulté en mai 2022.
- McQuillan ME, Bates JE, Staples AD, Deater-Deckard K. (2019) **Maternal stress, sleep, and parenting**. J Fam Psychol. 33(3), 349-359. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6582939/>.
- Medic, G., Wille, M., & Hemels, M. E. (2017). **Short- and long-term health consequences of sleep disruption**. Nature and science of sleep, 9, 151–161. <https://doi.org/10.2147/NSS.S134864>

- Mindell, J.A. and Owens, J.A. (2010) **A clinical guide to pediatric sleep, diagnosis and management of sleep problems**. 2nd Edition, Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia. <https://www.semanticscholar.org/paper/A-Clinical-Guide-to-Pediatric-Sleep%3A-Diagnosis-and-Mindell-Owens/6aa188932c830ade533a1955e13357b06291589a>
- Paavonen EJ, Morales-Muñoz I, Pölkki P, Paunio T, Porkka-Heiskanen T, Kylliäinen A, Partonen T, Saarenpää-Heikkilä O.(2020) **Development of sleep-wake rhythms during the first year of age**. J Sleep Res. 29(3),e12918. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jsr.12918>.
- Richter D, Krämer MD, Tang NKY, Montgomery-Downs HE, Lemola S.(2019) **Long-term effects of pregnancy and childbirth on sleep satisfaction and duration of first-time and experienced mothers and fathers**. Sleep. 1;42(4):zsz015. <https://academic.oup.com/sleep/article/42/4/zsz015/5289255?login=false>.

\*\*\* *Les résultats de cette étude sont discutés dans la vidéo avec Olivier Bernard.*

- **Le sommeil, un besoin naturel individuel qui évolue** texte écrit par [plusieurs spécialistes](#) dans le cadre de la campagne Canadienne sur le sommeil «[Dormez là-dessus](#)».
- **Pourquoi dormir?** texte écrit par [plusieurs spécialistes](#) dans le cadre de la campagne Canadienne sur le sommeil «[Dormez là-dessus](#)».