APPRENDRE À DORMIR

Faire ses nuits ou dormir suffisamment sur 24h? Variabilite? entre les enfants



Photo par Nick Fewings sur Unsplash

Vulgarisation scientifique : Marie-Hélène Pennestri, PhD et Catherine Lord, PhD

Date : 12 février 2022

Beaucoup de parents se demandent quand leurs enfants vont faire leurs nuits et ce, parfois avant même que leur bébé naisse.

Il est important d'avoir des **attentes réalistes**, car il est vrai que la plupart des enfants se réveillent la nuit au cours de la première année. Par exemple, des parents de bébé de 6 mois ont rapporté **en moyenne 3 réveils signalés par nuit** dans une étude, ce qui veut dire que certains bébés en avaient plus et d'autres moins. Ces réveils sont normaux et utiles. Ils se produisent pour différentes raisons telles que le changement de train de sommeil toutes les 45-60 minutes pour les tout-petit(e)s, pour combler un besoin émotionnel ou physique tel que de se rassurer ou de se nourrir (nécessaire jusqu'à 6 mois au moins voir plus).

Tout comme pour l'acquisition de la marche, chaque enfant se développe et gagne en maturité à son rythme. La maturation du cerveau permet aux enfants d'acquérir les capacités pour marcher, tout comme d'acquérir les capacités pour enchaîner les trains de sommeil ou de ne plus avoir besoin de boire pendant la nuit.

Ce qui est rassurant:

- Le sommeil de jour compte tout autant que le sommeil de nuit pour évaluer si votre enfant dort suffisamment (même avec des éveils nocturnes) – lire Durées recommandées
- Les éveils nocturnes n'ont pas d'impact négatif sur le développement
- Avec la maturation du cerveau votre enfant fera ses nuits, c'est-à-dire, qu'il sera en mesure de dormir consécutivement sans signaler ses éveils la nuit. Patience est de mise car seulement environ 65% des enfants ont la maturité cérébrale pour faire leur nuit vers 6 mois ou avant.
- Les signes de fatigue au cours de la journée sont un bon indicateur afin de savoir si votre enfant a besoin de plus de sommeil.

Que veut dire "faire ses nuits" pour les scientifiques? Enchaîner 6 à 8 heures de sommeil sans interruption – sans réveil nocturne ou sans les signaler à ses parents.

Écoutez Dre Marie-Hélène Pennestri nous parler de variabilité entre les enfants.

Visionnez «**Faire ses nuits ou dormir suffisamment sur 24h? Variabilite? entre les enfants**» pour en apprendre plus.

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.

- Burdayron R, Kenny S, Dubois-Comtois K, Béliveau MJ, Pennestri MH. (2020) **Infant sleep consolidation: A preliminary investigation of parental expectations.** Acta Paediatr. 109(6):1276-1277. **https://doi.org/10.1111/apa.15151**

- Burdayron R, Butler BP, Béliveau MJ, Dubois-Comtois K, Pennestri MH. (2021) **Perception of infant sleep problems: the role of negative affectivity and maternal depression.** J Clin Sleep Med. 1;17(6):1279-1285. **https://doi.org/10.5664/jcsm.9188**

- Lewin, D. S., Wolfson, A. R., Bixler, E. O., & Carskadon, M. A. (2016). **Duration Isn't Everything. Healthy Sleep in Children and Teens: Duration, Individual Need and Timing.** Journal of clinical sleep medicine : JCSM : official publication of the American Academy of Sleep Medicine, 12(11), 1439–1441. **https://doi.org/10.5664/jcsm.6260**

- Pennestri MH, Laganière C, Bouvette-Turcot AA, Pokhvisneva I, Steiner M, Meaney MJ, Gaudreau H; Mavan Research Team. (2018) **Uninterrupted Infant Sleep, Development, and Maternal Mood.** Pediatrics.142(6). **https://doi.org/10.1542/peds.2017-4330**

- 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/**

- Pennestri, M-H, Ibrir, K, Kenny, S, Petit, D (2022) **Le sommeil de votre bébé.** texte écrit par plusieurs spécialistes dans le cadre de la campagne Canadienne sur le sommeil « Dormez là-dessus».

- 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**