APPRENDRE À DORMIR

Les bébés ne font pas leurs nuits au même âge… et autres réalités sur le sommeil des tout-petits.

Vulgarisation scientifique : Evelyne Touchette, Ph.D et Catherine Lord, Ph.D.

Autres notes :

THE CONVERSATION



Photo de Mohammad Almashni sur Unsplash

Publié: 13 juillet 2021, 15:59 CEST

Date : 21 décembre 2022

CC BY NC ND

Dans cet article, Evelyne présente les réalités du sommeil suivantes en plus d'aborder les méthodes pour acquérir le sommeil.

Trois réalités sur le sommeil

1- Le sommeil est un **pilier de la santé** au même titre que l'alimentation saine et l'exercice physique.

2- Le **développement du sommeil** est propre à chaque enfant au même titre que la marche.

3- **S’endormir seul** devient possible grâce au soutien des parents, un pas à la fois. Apprendre à s’endormir seul au début de la nuit est une clé importante pour que les enfants puissent passer d’un **train** **à l’autre de façon autonome,** sans signaler leurs éveils de nuit à leurs parents.



Les bébés et les jeunes enfants ont des rythmes de sommeil différents. Tous ne font pas leur nuit au même âge, mais la pression sociale est forte sur les parents. (Shutterstock)

Avoir des attentes parentales réalistes entourant le sommeil est crucial. Il importe de garder en tête trois choses en tant que parent : que votre enfant dorme une quantité suffisante pour son développement ; que le sommeil de votre enfant se développe à son rythme et puisse fluctuer au cours de son développement ; et que le parent doive offrir des conditions favorables et sécuritaires pour soutenir son enfant à acquérir une autonomie de sommeil en vue de prévenir les problèmes de sommeil.

Inspirations et sources scientifiques :

- Dubois-Comtois, K., Pennestri, M. H., Bernier, A., Cyr, C., & Godbout, R. (2019). **Family environment and preschoolers’ sleep: the complementary role of both parents.** Sleep medicine, 58, 114–122. https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.03.002

- Field T. (2017). **Infant sleep problems and interventions: A review.** Infant behavior & development, 47, 40–53. https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2017.02.002
    - Revue de littérature sur les différentes méthodes.

- INSPQ -Guide mieux vivre avec son enfant. Dormir en sécurité: https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/bebe/sommeil/dormir-en-securite

- 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

- Paavonen, E. J., Saarenpää-Heikkilä, O., Morales-Munoz, I., Virta, M., Häkälä, N., Pölkki, P., Kylliäinen, A., Karlsson, H., Paunio, T., & Karlsson, L. (2020). **Normal sleep development in infants: findings from two large birth cohorts.** Sleep medicine, 69, 145–154. https://doi.org/10.1016

- Sadeh, A, et Anders, TF (1993) **Infant sleep problems: Origins, assessment, interventions.** Infant Mental Health Journal, 14 (1),17-34. https://doi.org/10.1002/1097-0355(199321)14:1<17::AID-IMHJ2280140103>3.0.CO;2-Q