



**APPRENDRE  
À DORMIR**

# Faire une nuit ou faire ses nuits? Variabilité chez un bébé?

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

**Date** : 12 février 2023



Photo de [Daiga Ellaby](#) sur [Unsplash](#)

---

Mais pourquoi mon enfant recommence à se réveiller la nuit? [Il faisait pourtant ses nuits!](#)

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.

## Un apprentissage par vagues

En recherche, on observe **chez la majorité des bébés que le nombre de [réveils signalés](#) est très variable d'une nuit à l'autre**. On parle de variabilité chez un même enfant. Les éveils qui reviennent s'apparentent aux chutes lors de l'acquisition de la marche, une étape à passer grâce à l'aide et au soutien de notre entourage. .

Au cours de la petite enfance, le retour des réveils peut aussi être des signes que notre enfant est en train de **s'adapter à de nouveaux défis** dans d'autres sphères de son développement ou dans sa vie.

## **Pour ou contre l'agenda ou le journal de sommeil ?**

**Prendre des notes** sur le sommeil de son enfant (et du nôtre) est un outil fort utile, si, et seulement si, il est utilisé pour poser un **regard objectif** sur nos habitudes familiales de sommeil et sur le rythme de notre enfant dans le but de s'ajuster au développement de notre enfant .

Le journal de sommeil est par contre un couteau à deux tranchants, car il ne faut **pas tomber dans une logique comptable** rigide qui risque de créer plus d'inquiétudes..

C'est un outil qui peut être utilisé, par exemple, pour **faire le point** sur où notre enfant est rendu ou **lors d'une transition** d'habitudes de sommeil. Ça peut être un allié pour évaluer le besoin en autonomie de notre enfant et mettre en place de nouvelles opportunités d'apprentissage.

Écoutez [Dre Marie-Hélène Pennestri](#) nous parler du développement des patrons de sommeil et du journal de sommeil.

Visionnez «**Faire une nuit ou faire ses nuits? Variabilité? chez un me?me enfant**» 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>
- 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>