APPRENDRE À DORMIR

Faire une nuit ou faire ses nuits? Variabilite? chez un me?me enfant

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? Variabilite? 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**