APPRENDRE À DORMIR

Quand consulter pour un proble?me de sommeil?

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

Date : 12 février 2023



Photo de Derek Finch sur Unsplash

Plusieurs parents s'inquiètent du sommeil de leur enfant et souhaitent savoir **quand consulter** afin d'obtenir de l'aide professionnelle.

Qui a besoin de dormir?
Mon enfant? Moi? Les deux?

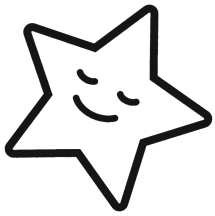
Ils existent des **«drapeaux rouges»**, **de jour comme de nuit**, chez l'enfant et chez les parents qui peuvent être une indication que le moment est venu de tendre la main pour se faire accompagner dans son rôle de parent grâce au « village » qui entoure l'enfant et les parents (voir les Ressources).

Drapeaux rouges chez les enfants



- Le jour: la somnolence et les signes de fatigue propres aux enfants tels que de l'agitation pour lutter contre la fatigue.
- La nuit: des réveils nocturnes avec difficulté pour retrouver le sommeil, difficultés à l'endormissement, etc.
- Indices de l'ordre médical: problèmes respiratoires ou de santé.

Drapeaux rouges chez les parents



- Parent fatigué ou épuisé qui ne se reconnaît plus. (Conseils pour gérer la fatigue).
- Parent qui ne trouve plus de joie dans la vie ou son rôle de parent.
- Conflits intrafamiliaux sur la gestion du sommeil et de la fatigue.

L'évaluation du sommeil et de ces troubles

Lors de la **première année de vie** on se développe extrêmement rapidement (oui, ça va vite!) et les professionnel(le)s du sommeil considèrent que le cerveau **n'a pas atteint un niveau de maturité suffisant pour recevoir un diagnostic fixe de troubles de sommeil.**

À partir de 2 ans il existe des outils validés par la science qui aident à dépister les troubles du sommeil.

- Développée à la Clinique d'évaluation diagnostique des troubles du sommeil de l'Hôpital Rivière-des-Prairies, l'échelle HIBOU évalue sur une échelle de 0 (jamais) à 3 (5 à 7 fois par semaine) le sommeil de 2 à 17 ans (voir la source ci-dessous pour plus de détails).
- L'agenda ou le journal de sommeil peut aussi nous permettre d'avoir un regard plus objectif sur le sommeil de notre enfant et sur nos habitudes de vie, de jour comme de nuit.

S'informer et avoir des attentes réalistes est aussi un facteur important qui permet à toute la famille de s'adapter au rythme des tout-petits. Le projet **Apprendre à dormir comme à marcher** en a fait sa mission pour vous aider à prendre des décisions qui sont **éclairées par la science et en harmonie avec vos valeurs familiales.**

- Écoutez la rediffusion gratuite de la conférence d'Evelyne Touchette (voir l'onglet Conférences et Formations) sur le développement et l'évolution du sommeil chez les 0-5 ans pour le CQJDC.
- Consultez les différentes sections pour savoir ce que la science dit du sommeil des enfants et ne pas minimiser l'impact de votre privation de sommeil, vous êtes tout aussi important et importante que votre enfant. De plus, prendre soin de vous vous aidera à prendre soin de votre enfant.

Écoutez Dre Marie-Hélène Pennestri parler des "**drapeaux rouges**" à surveiller.

Visionnez «**Quand consulter pour un proble?me de sommeil**» 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**

- Godbout, R., Huynh, C. et Martello, E. (2010). **Le sommeil et les adolescents**, Revue québécoise d
    - **Questionnaire HIBOU et instructions téléchargeables** : **https://cdn.ciusssnordmtl.ca/Fichiers/08Soins_Services/Services_specialises/Sommeil/E**
    - Article de l'ordre des infirmières et infirmiers du Québec (OIIQ) sur l'**utilisation et l'interprétati** https://www.oiiq.org/sites/default/files/uploads/pdf/publications/perspective_infirmieres/2011_vo
    - Article de la **version originale** de l'échelle BEARS en anglais : Owens, J.A. et V. Dalzell. (200**in a pediatric residents' continuity clinic: a pilot study** », Sleep Medicine, 6 (1), 63-69. https

- Immerscience et Naitre et Grandir (2022) Le sommeil: aider son enfant à s'endormir.

- Lord, C et Bouchard, M (2019) **Pourquoi dormir?** texte écrit par plusieurs spécialistes dans le cadre de la campagne Canadienne sur le sommeil «Dormez là-dessus».

- 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/

- 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».