



**APPRENDRE  
À DORMIR**

# Dormir ou pas avec bébé ? Voici ce qu'en dit la science

**Vulgarisation scientifique :** Gabrielle Fréchette-Boilard, étudiante au Ph.D. et Evelyne Touchette, Ph.D.

## Autres notes :

[Gabrielle Fréchette-Boilard](#), Doctorante en psychoéducation, [Université du Québec à Trois-Rivières \(UQTR\)](#) et [Evelyne Touchette](#), chercheuse et professeure, département de psychoéducation, [Université du Québec à Trois-Rivières \(UQTR\)](#)



Cet article est republié à partir de [The Conversation](#) sous licence Creative Commons.

Lire l'[article original](#).

**THE CONVERSATION**

**Date :** 28 septembre 2023



---

Dormir avec bébé n'est ni un danger mortel, ni une pratique essentielle, mais plutôt un choix familial pris à l'intérieur du couple qui vivent sous le même toit.

Cependant, pour prendre cette décision, il faut avoir accès à de l'information valide. L'aménagement de sommeil de son enfant au début de la vie dépend d'une multitude de facteurs qui influencent ce choix. Ce qu'on appelle le «cododo» est un sujet polarisé. Les questions importantes autour de cette pratique sont souvent noyées dans un tourbillon d'informations... et d'opinions. Les parents se retrouvent vite perdus.

En tant que chercheuses à l'Université du Québec à Trois-Rivières, expertes en petite enfance et dans le sommeil des enfants et des adolescents, nous avons recensé les études scientifiques sur la question, afin de montrer les deux côtés de la médaille.

## À quoi fait-on référence quand on parle du cododo?

Le cododo est un aménagement de sommeil. Ce n'est pas une méthode d'endormissement, [même si cet aménagement l'influence fortement](#).

Il est défini de [deux façons](#):

- 1 – Le cododo sur une surface partagée, comme le fait de partager le même lit;
- 2 – Le cododo dans la même pièce, qui implique de partager le même endroit pour dormir.

Une [récente étude canadienne](#) rapporte qu'environ le tiers des mères pratiquent le cododo sur une même surface, alors que 40% disent ne jamais avoir fait de cododo. Une [étude réalisée au Québec](#) à la fin des années 1990 révélait que le tiers des mères pratiquaient le cododo dans la même pièce.

## Deux écoles de pensée

À la lumière des hauts taux de mortalité (un pour un millier) [chez les nourrissons au Canada à la fin des années 2000](#), la société a adopté une vision plutôt alarmiste à l'égard du cododo.

La première école de pensée est davantage axée sur les aspects médicaux, en lien avec les risques de dormir avec un bébé, tels que l'étouffement, l'écrasement ou le [syndrome de la mort subite du nourrisson](#).

La seconde école tente de faciliter la [pratique de l'allaitement et l'inclusion des valeurs culturelles et familiales](#) et estime que le cododo les favorise.

Ces deux grandes écoles de pensées co-existent, ce qui explique pourquoi le choix d'aménagement de sommeil dans les premiers mois peut devenir un vrai casse-tête pour les parents.

## Mieux pour l'allaitement et la communication

Est-ce que le cododo favorise l'allaitement maternel pendant la nuit? Oui, [selon des études scientifiques](#). Mais il est difficile d'affirmer si c'est l'allaitement [qui favorise cette pratique ou si c'est l'inverse](#). Quoiqu'il en soit, l'allaitement est la principale raison [pourquoi les mères choisissent le cododo en surface partagée](#).

Toutefois, aucune différence n'a été trouvée entre l'allaitement la nuit [et les deux types de cododo](#). Cette donnée est pertinente, puisque dormir dans la même pièce favorise autant la pratique de l'allaitement qu'en surface partagée.

Idem pour les réponses aux besoins de l'enfant. [Selon une étude scientifique](#), le contact physique ainsi que la proximité dans la même pièce favoriseraient la synchronie du rythme circadien de l'enfant à celui du parent. Cela aiderait le bébé à consolider son sommeil. Le parent serait plus alerte aux signaux du nourrisson dans les deux types d'aménagement de sommeil, [ce qui aiderait la communication](#) et [permettrait de répondre facilement et rapidement à ses besoins](#).

## Moins de stress

Le cododo diminue le stress du bébé, mais cela dépend du niveau.

[Une étude a sondé des parents à ce sujet](#): les enfants ayant bénéficié d'un des deux aménagements de sommeil de type cododo présentaient un niveau d'anxiété moindre à l'âge préscolaire, comparativement à ceux ayant fait du cododo moins de six mois.

[Une autre étude](#) a démontré que des enfants ayant dormi avec leur parent présentent une plus faible réponse au stress à l'âge de 12 mois, comparativement aux autres. Cependant, plus le niveau de stress est élevé (par exemple, lors d'une vaccination) comparativement à un stress modéré (lors de la période du bain), la différence s'atténue entre les deux groupes. À noter qu'il reste plusieurs variables à tester afin de bien comprendre ce lien, et que les deux types d'aménagements de cododo n'ont pas été comparés.

## Un sommeil davantage perturbé et fracturé

Les bébés qui dorment en cododo se réveillent plus souvent que ceux qui dorment de façon solitaire au début de la vie. [Cela est aussi vrai pour les parents.](#)

[Une étude mesurant à six, douze et dix-huit mois la quantité de sommeil](#) a montré que le groupe d'enfants dormant en cododo (sur une surface partagée ou dans la même pièce) ont plus d'éveils nocturnes mesurés par actigraphie à 6 mois et plus d'éveils mesurés par les journaux de sommeil des mères à 6, 12 et 18 mois comparativement au groupe d'enfants dormant de façon solitaire. À 12 mois, on constate une durée moyenne de sommeil consolidée la nuit plus longue chez le groupe d'enfants qui dorment de façon solitaire comparativement au groupe d'enfants qui dorment en cododo. Ces résultats ont contrôlé pour le type d'alimentation (au sein ou au biberon). L'étude n'a toutefois pas investigué si les caractéristiques de sommeil étaient différentes entre les deux types de cododo.

Les mères pratiquant le cododo sur une surface partagée rapportent un endormissement plus facile et rapide, mais des éveils plus fréquents chez leur bébé. Elles disent choisir cet aménagement [pour améliorer le sommeil de leur famille.](#)

Les mères ne perçoivent généralement [pas de difficultés de sommeil chez leur bébé.](#) Mais lorsque le sommeil des mères est mesuré par actigraphie, il est [davantage fragmenté et perturbé jusqu'à 18 mois](#), comparativement à celles ayant opté pour un aménagement de sommeil solitaire.

[Une autre étude objective](#) révèle que le cododo sur une surface partagée à plus long terme (pour les deux premières années de vie de l'enfant) est associé à une plus courte durée de sommeil la nuit, à un besoin plus grand de siestes durant la journée, et à une proportion plus forte de difficultés d'endormissement.

## Attachement: pas de réponses claires

Est-ce que le cododo sur une surface partagée est associé à un lien d'attachement plus fort avec l'enfant?

Ce sujet est controversé.

Des études ont rapporté un lien d'attachement plus fort chez les bébés qui ont fait du cododo sur une surface partagée [comparativement à ceux ayant dormi de façon solitaire](#).

D'autres ne rapportent aucun lien, positif ou négatif, entre l'attachement parent-enfant et [l'arrangement de sommeil après les six premiers mois de vie de l'enfant](#).

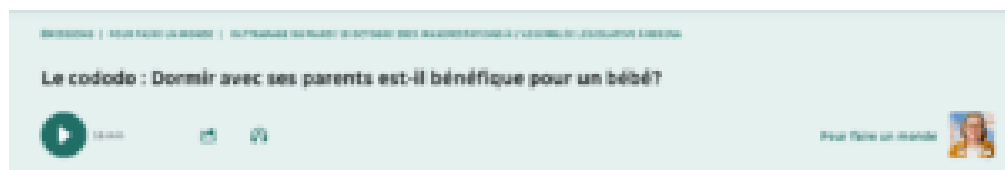
## Un choix parental

Ces données scientifiques permettent aux parents de choisir l'aménagement de sommeil qui leur convient, à eux et à leur famille. Une décision qui demeure un choix parental.

Si vous décidez d'opter vers un aménagement de sommeil de type cododo, vous pouvez retrouver les règles de sécurité à mettre en place [sur ce site](#), afin que tout le monde puisse dormir sur ses deux oreilles.

---

Vous pouvez aussi [écouter Gabrielle](#) lors de son passage à l'émission "Pour faire un monde" du 11 octobre 2023.



## Inspirations et sources scientifiques :

- Les sources sont en hyperliens dans le texte.