APPRENDRE À DORMIR

Est-ce que tous les enfants cessent de faire la sieste au même âge? Petit dormeur? Gros Dormeur?

Vulgarisation scientifique : Geneviève Forest PhD, Rachel Pétrin doctorante, Catherine Lord, Ph.D. et Julie Andrews, Ph.D.

Autres notes :

Ce texte fait partie d'un projet réalisé en collaboration avec le Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC), avec le soutien financier de la Fondation J. Armand Bombardier.

Date : 29 septembre 2023

Arrive un temps où on se pose tous la question: **Est-ce que mon enfant a encore besoin de faire une sieste?**

Un besoin qui change avec l'âge tout comme pour apprendre à marcher

Vers l'âge de 3 ans, la plupart des enfants commencent leur transition vers un sommeil nocturne consolidé et dorment uniquement la nuit. Cela signifie que le **sommeil de nuit devient plus réparateur**, ce qui réduit le besoin de sommeil pendant la journée. Le temps de sommeil de jour se retrouve dans le temps de sommeil de nuit. Ainsi, ne plus faire de sieste signifie souvent faire des nuits plus longues pour certains.

Cette transition se fait à un rythme unique à chaque enfant et le changement est graduel. Le besoin de faire la sieste peut varier d'un jour à l'autre. Comme pour l'acquisition de la marche, certains jours (et certains enfants) vont refaire du « quatre pattes » avant de marcher 100% du temps.

Le besoin en sommeil des enfants varie énormément entre 0 et 5 ans, et plusieurs facteurs affectent ce besoin. Le besoin en sommeil d'un enfant se compte sur 24 heures et inclut les heures de sommeil de jour (sieste) et celles de nuit. Le nombre d'heures est très variable entre les enfants, et il n'est pas possible d'appliquer une simple logique comptable pour établir la durée optimale de sommeil, car il faut tenir compte des besoins spécifiques à chacun de nos enfants, ce qui inclut le besoin de sieste ou pas. Lors de la transition, les heures de jour feront maintenant partie des heures de sommeil de nuit.

Grand dormeur ou petit dormeur? Ne pas perdre de vue les signes de fatigue pour s'ajuster

Entre l'âge de 3 et 5 ans, le besoin de sommeil est généralement entre 10 et 13 heures. Comme les adultes, il y a des « **petits dormeurs** » **qui ont besoin de 10 heures** environ, des « **moyens** » et des « **grands dormeurs** » **qui eux ont besoin d'environ 13 heures** de sommeil voir plus pour être au mieux de leur forme. La génétique joue un rôle déterminant dans le besoin de sommeil, un parent étant lui-même un petit ou un grand dormeur aura probablement un enfant avec des besoins similaires.

On remarque que souvent, les **petits dormeurs commencent leur transition plus tôt que les grands dormeurs. Dès l'âge de 2 ans, certains n'ont plus besoin de faire la sieste.**

Le nombre d'heures de sommeil par période de 24 heures restera souvent le même, mais nécessitera assurément des aménagements tels qu'une heure de coucher plus tôt ou un lever plus tard afin de remplir le réservoir du dodo la nuit seulement.

Pendant la transition, il est d'autant plus important de prêter attention aux **signes de fatigue** pour déterminer si l'enfant manque de sommeil, s'il a moins besoin de dormir pendant la journée ou, au contraire, si **les siestes semblent nuire à son sommeil de nuit**.

Les **signes de fatigue sont d'autant plus une référence pendant cette transition** pour savoir comment ajuster les horaires de sommeil, de jour comme de nuit, et ce, au jour le jour pendant un certain temps. Ce n'est pas toujours possible d'ajuster le temps de sieste, mais le soir venu le parent peut le prendre en considération et observer les signes de fatigue de son enfant afin d'ajuster l'heure du coucher au besoin.

Le texte **Est-ce que mon enfant a dormi aujourd'hui? Comment peut-on gérer la transition tous ensemble lorsque les siestes ne sont plus nécessaires?** offre des pistes de réflexion pour gérer la transition vers le sommeil nocturne en en tenant compte de la réalité des milieux de garde.

Écoutez Geneviève Forest, Ph.D. et son étudiante Rachel Pétrin, candidate au PhD nous parler de cette transition vers le sommeil nocturne.

Visionnez «**Est-ce que tous les enfants cessent de faire la sieste au même âge?: Petit dormeur? Gros Dormeur?**» pour en apprendre plus.

Inspirations et sources scientifiques :

- Lord, C (2017) **Choses à faire et à éviter en fonction de l'âge! Recommandations en matière de sommeil en fonction de votre groupe d'âge.** Texte révisé par plusieurs spécialistes dans le cadre de la campagne canadienne de santé publique sur le sommeil « Dormez là-dessus ». Consulté en septembre 2023.

- Naitre et Grandir (2015) **La sieste.** Site web Naitre et Grandir – section 1-3 ans – Garderie. Consulté en septembre 2023.

- Mindell, J.A., Leichman, E.S., Composto, J., Lee, C., Bhullar, B., Walters, R.S. (2016) **Development of infant and toddler sleep patterns : real-world data from a mobile application.** Journal of sleep research, 25(5), 505-516.https://doi.org/10.1111/jsr.12414

- Sinclair, D., Staton, S., Smith, S. S., Pattinson, C. L., Marriott, A., & Thorpe, K. (2016) **What parents want: parent preference regarding sleep for their preschool child when attending early care and education.** Sleep health, 2(1), 12–18. https://doi.org/10.1016/j.sleh.2015.11.002

- Staton, S., Rankin, P. S., Harding, M., Smith, S. S., Westwood, E., LeBourgeois, M. K., & Thorpe, K. J. (2020) **Many naps, one nap, none: A systematic review and meta-analysis of napping patterns in children 0-12 years.** Sleep medicine reviews, 50, 101247. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2019.101247

- Staton, S. L., Smith, S. S., & Thorpe, K. J. (2015) **“Do I really need a nap?”: The role of sleep science in informing sleep practices in early childhood education and care settings.** Translational Issues in Psychological Science, 1(1), 32–44. https://doi.org/10.1037/tps0000011

- Tétreault, É., Bernier, A., Matte?Gagné, C., & Carrier, J. (2019) **Normative developmental trajectories of actigraphic sleep variables during the preschool period: A three?wave longitudinal study.** Developmental psychobiology, 61(1), 141-153. https://doi.org/10.1002/dev.21805

- Thorpe, K., Staton, S., Sawyer, E., Pattinson, C., Haden, C., & Smith, S. (2015) **Napping, development and health from 0 to 5 years: a systematic review.** Archives of Disease in Childhood, 100(7), 615–622.https://doi.org/10.1136/archdischild-2014-307241

- Weissbluth M. (1995) **Naps in children: 6 months-7 years.** *Sleep*, *18*(2), 82–87. https://doi.org/10.1093/sleep/18.2.82