APPRENDRE À DORMIR

Quand arrêter la sieste et ne pas nuire au sommeil nocturne?

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



Photo de Immo Wegmann sur Unsplash

La sieste, est-ce si important passé un certain âge? Quand peut-on arrêter sereinement?

Malgré l'explosion de la recherche sur le sommeil des enfants ces dernières années et la prise de conscience croissante de l'importance du sommeil pour la santé, la recherche sur l'impact spécifique de la sieste en est encore à ses débuts.

Pour l'instant, la recherche tend à démontrer que la sieste n'a pas d'impact crucial sur le développement de l'enfant passé un certain âge. Le sommeil de nuit semble plus important. Le temps venu, la transition peut ainsi se faire plus sereinement pour éviter que la sieste perturbe le sommeil de nuit.

Cependant, nous savons que les enfants de 3 à 5 ans ont besoin de 10 à 13 heures de sommeil par jour (sieste + nuit) et que vers l'âge de 3 ans, il y a la transition vers un sommeil nocturne consolidé. Vers cet âge, ils ont moins besoin de dormir pendant la journée et dorment que la nuit. La manière dont se vit cette transition varie d'un enfant à l'autre. Rester attentif aux signes de fatigue et à comment se passe l'endormissement le soir aide à savoir quand cette transition commence et permet de s'ajuster aux besoins de l'enfant qui évoluent.

Quand la sieste perturbe-t-elle le sommeil de nuit?

Certains signes indiquent que l'enfant est prêt à diminuer ou à arrêter la sieste. Par exemple, **si votre enfant met plus de 30 minutes pour s'endormir la nuit à son heure de coucher habituelle ou qu'il se réveille plus fréquemment pendant la nuit,** la question de la transition se pose. Par exemple, un enfant peut parfois montrer des signes de non-fatigue à son heure habituelle de coucher : il peut demander à prolonger l'heure du coucher, réclamer davantage de câlins, d'histoires, plus de votre présence. Ces comportements qui s'apparentent à des difficultés d'endormissement sont peut-être en lien avec son temps de sommeil de jour. À cause de la sieste, il ne ressent pas la fatigue du soir à la même heure… comme nous, finalement, quand nous faisons la sieste. Une sieste a de fortes chances de se répercuter sur notre heure d'endormissement, faisant en sorte que nous nous couchions plus tard. Les siestes peuvent ainsi retarder le passage du premier train de sommeil. **Et oui, votre bébé commence à avoir un sommeil de "grand".**

Rappelez-vous que cette transition n'est pas de type « tout ou rien » pour la majorité. Les besoins peuvent varier d'une journée à l'autre pendant un certain temps (temps qui varie selon le rythme de développement de l'enfant). Rester attentif aux signes de fatigue permet de s'adapter au besoin de l'enfant et de **respecter sa transition pour ne pas nuire au sommeil de nuit**.

Il vaut mieux bien dormir la nuit que faire la sieste de jour.

C’est une réalité qui est valide à tous les âges même une fois la période de la petite enfance achevée. Il est important de garder en tête que même si l’enfant parvient à s’endormir le jour, ça ne veut pas dire que ce soit la solution optimale au niveau développemental sur le long terme.

Alors, on fait quoi?

Il est essentiel de rester attentif aux besoins de sommeil de l’enfant, de s’adapter à ses changements et d’être flexible en lui offrant les o**ccasions de sommeil** dont il a besoin. **Dans cette transition, si nous devons faire des choix entre faire une sieste ou pas et que nous pouvons le faire, il semble plus judicieux de prioriser le sommeil de nuit.** Ce dernier joue un rôle plus important que le sommeil de jour dans le développement de l’enfant.

Ainsi, **un dialogue au sein du « village » qui entoure l’enfant s’impose**. Les ajustements peuvent être discutés entre les parents, en famille élargie si les grands-parents gardent l’après-midi, par exemple, et avec le milieu de garde. Ce dialogue permettra de prendre en considération le besoin de sommeil sur 24 heures lors de la transition. Nous espérons que cet échange permettra de trouver des solutions ensemble afin qu’elles soient réalistes pour tous, tout en mettant, autant que possible, les besoins de l’enfant au cœur des décisions en lien avec les aménagements des heures de son sommeil.

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

Visionnez «**Quand arrêter la sieste et ne pas nuire au sommeil nocturne?**» 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