APPRENDRE À DORMIR

Est-ce que mon enfant a dormi aujourd'hui? Comment peut-on gérer la transition tous ensemble lorsque les siestes ne sont plus nécessaires?



Vulgarisation scientifique : Geneviève Forest Ph.D., 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

Mon enfant semble avoir de moins en moins besoin de siestes, à quoi dois-je m'attendre pendant cette transition?

Au cours des 5 premières années de vie, les besoins en sommeil de l'enfant évoluent de plusieurs siestes par jour, à une seule sieste par jour, à aucune sieste. Votre "bébé" a maintenant un sommeil de « grand ».



débute généralement vers l'âge de 3 ans pour la plupart des enfants. Elle est associée au développement de l'enfant, c'est-à-dire que **plus il se développe, moins il accumule de fatigue rapidement pendant la journée et plus son sommeil de nuit devient réparateur.**

Cette transition est complexe à décrire en détail, car il **n'existe pas de schéma fixe ou de durée précise**, ça dépend de chaque enfant. Bien qu'il puisse y avoir certains schémas généraux, la recherche sur cette étape de transition est encore limitée, ce qui rend difficile de fournir aux parents des indications très spécifiques.

Chaque enfant est unique, ce qui signifie qu'il est essentiel de s'adapter aux besoins de sommeil de notre enfant. Par exemple, si on se demande s'il est temps d'arrêter les siestes, on peut observer ses signes de fatigue ou de non-fatigue et ajuster ses temps de sommeil de jour et de nuit pour l'accompagner dans sa transition en respectant ses besoins en sommeil.

Pas toujours facile de s'adapter!

À la maison, il est plus facile pour un parent d'être à l'écoute de son enfant et de s'adapter à ses besoins individuels. En milieu de garde, la réalité de la vie en collectivité rend plus complexes les aménagements personnels. Dans nos sociétés de plus en plus inclusives et équitables, le respect des besoins de sommeil des enfants mérite notre attention.

À titre d'exemple, au Québec (Canada), dans les milieux de garde, la sieste est souvent obligatoire jusqu'à l'âge de 5 ans et s'arrête avec l'entrée à l'école vers 5-6 ans. Ainsi, de nombreux enfants qui vivent en collectivité continuent de faire la sieste malgré que la majorité d'entre eux n'en ont plus besoin, et ce, depuis l'âge de 2-3 ans. Pour ces enfants, faire la sieste a pour conséquence de perturber leur sommeil nocturne et peut causer des moments difficiles lors de l'endormissement à la maison le soir.

Vous pouvez vous référer au texte **« Quand arrêter la sieste et ne pas nuire au sommeil nocturne? »** pour en savoir plus sur le lien entre le sommeil de jour et le sommeil de nuit lors de la transition et sur l'importance respective du sommeil de jour et de nuit.

En gardant un œil sur les signes de fatigue ou de non-fatigue le jour et le soir et en maintenant un dialogue ouvert avec les personnes qui invitent l'enfant à la sieste l'après-midi, des solutions émergeront. L'essentiel est de discuter afin de trouver des solutions réalistes, qui mettent, autant que possible, les besoins de l'enfant au cœur des décisions en lien avec les aménagements de ses heures de sommeil.

Si vous pensez que le sommeil de jour a un impact négatif sur le sommeil de nuit de votre enfant, **voici deux suggestions d'aménagements réalistes** de Geneviève Forest et Rachel Pétrin, chercheuses en sommeil :

1. Si possible, demandez que l'enfant participe à une **activité calme pendant le temps dédié à la sieste,** comme lire ou colorier au lieu de rester allongé et de s'endormir (car oui, le sommeil viendra, mais ça ne veut pas dire pour autant que c'est parce qu'il en a besoin)
2. Autant que possible, afin d'**écourter au maximum le temps de sieste, demandez à ce que votre enfant soit couché en dernier et le premier réveillé.**

Pour en savoir plus sur la transition des siestes, écoutez Geneviève Forest, Ph.D. et son étudiante Rachel Pétrin, candidate au Ph.D.

Visionnez «**Est-ce que mon enfant a dormi? Comment peut-on gérer la transition tous ensemble lorsque les siestes ne sont plus nécessaires?**» 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