APPRENDRE À DORMIR

Que veut-on dire par régressions de sommeil? Ça existe?

Vulgarisation scientifique : Gabrielle Fréchette-Boilard, M. Ps. éd. et doctorante, Catherine Lord, Ph.D. et Evelyne Touchette, Ph.D

Date : 13 décembre 2023



Photo de Joshua Hoehne sur Unsplash

Les scientifiques du sommeil s'entendent pour dire que les **régressions de sommeil sont un mythe, que ça n'existe pas.** En réalité, l'évolution du sommeil ne connaît pas de marche arrière.

Les variations sont normales: le sommeil des tout-petits se construit en vagues, avec des particularités propres à chacun.

Pourquoi ce débat alors?

Parce que "régression" en terme développemental implique que l'évolution de l'acquisition du sommeil se fait en sens inverse par périodes ou qu'il y aurait arrêt ou encore une baisse de l'acquisition.

Dans une trajectoire typique de développement, il n'y a ni arrêt, ni baisse, ni retour en arrière à proprement parler, mais des fluctuations, des variations, ça oui, par exemple!

Oubliez l'idée d'une régression et d'un renversement de la vapeur du train du sommeil: les enfants grandissent en suivant leurs propres rythmes de sommeil, uniques et fluctuants.

Par exemple, les scientifiques ont observé que, même sur une période de 13 nuits, les habitudes de sommeil peuvent varier énormément chez les bébés de 6 mois. La durée, le nombre d'éveils signalés fluctuent grandement chez certains enfants plus que d'autres. C'est donc un voyage continu, marqué par des variations surtout durant la première année.

Les chercheurs et chercheuses admettent cependant que le profil des "petits" et "grands" dormeurs ainsi que la culture n'ont pas souvent été pris en compte dans les études par le passé, ce qui influence les recommandations et les perceptions des parents. Par exemple, les standards de durée de sommeil habituellement recommandés ne tiennent pas toujours compte de cette diversité.

Pour les parents, le conseil est clair: soyez à l'écoute des signaux de votre enfant et gardez le cap pendant les fluctuations. Établissez une saine hygiène de sommeil avec des horaires réguliers et une routine prévisible et sécurisante pour encourager un sommeil réparateur.

Chaque enfant est unique, et leur sommeil aussi. Alors que la recherche continue d'explorer les subtilités des trains de sommeil, l'**approche développementale individualisée semble être la clé d'un sommeil paisible.**

Inspirations et sources scientifiques :

- Barry E. S. (2021). **What Is "Normal" Infant Sleep? Why We Still Do Not Know.** Psychological reports, 124(2), 651–692. https://doi.org/10.1177/0033294120909447

- Bathory, E., & Tomopoulos, S. (2017). **Sleep Regulation, Physiology and Development, Sleep Duration and Patterns, and Sleep Hygiene in Infants, Toddlers, and Preschool-Age Children.** Current problems in pediatric and adolescent health care, 47(2), 29–42. https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2016.12.001

- Pennestri, M. H., Burdayron, R., Kenny, S., Béliveau, M. J., & Dubois-Comtois, K. (2020). **Sleeping through the night or through the nights?** Sleep medicine, 76, 98–103. https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.10.005

- Pennestri, M. H., Laganière, C., Bouvette-Turcot, A. A., Pokhvisneva, I., Steiner, M., Meaney, M. J., Gaudreau, H., & Mavan Research Team (2018). **Uninterrupted Infant Sleep, Development, and Maternal Mood.** Pediatrics, 142(6), e20174330. https://doi.org/10.1542/peds.2017-4330

- Schoch, S. F., Huber, R., Kohler, M., & Kurth, S. (2020). **Which are the Central Aspects of Infant Sleep? The Dynamics of Sleep Composites across Infancy.** Sensors (Basel, Switzerland), 20(24), 7188. https://doi.org/10.3390/s20247188