

L'agenda de sommeil: un outil pour comprendre, s'adapter et communiquer

Vulgarisation scientifique: Catherine Lord, Ph.D. et

Evelyne Touchette, Ph.D

Date: 13 décembre 2023





Voici un <u>agenda de sommeil (pdf)</u> pour favoriser le sommeil des petit(e)s (et des grand(e)s)

L'utilisation d'un agenda de sommeil présente plusieurs avantages, notamment pour les personnes cherchant à mieux comprendre et gérer les habitudes de sommeil de leur enfant.

C'est un outil qui peut aussi aider le parent à prendre conscience de <u>son propre besoin vital</u> <u>de sommeil</u> et mettre les choses en place <u>pour gérer sa fatigue</u>. **Il peut aider à déterminer qui a besoin de dormir, votre enfant ou vous... peut-être les deux!**

Identifier des habitudes de sommeil et aider aux changements

L'identification est le point de départ de tout changement de vie efficace. "**Prendre le pouls**" de la situation permet de clarifier les choses et de décider **par où commencer** pour modifier certaines habitudes.

Par exemple, la <u>régularité des horaires de coucher et de lever est essentielle</u> pour faciliter l'endormissement et améliorer la qualité du sommeil, tant pour les bébés, les enfants que pour leurs parents. Un agenda de sommeil permet de vérifier si, par exemple, notre enfant se couche régulièrement vers 20h, soit entre 19h30 et 20h30, sur une période d'une, deux, voire trois semaines.

Après un certain temps, cet outil permet d'évaluer objectivement la régularité des horaires et de prendre des décisions en famille si des irrégularités sont observées.

L'agenda de sommeil peut ensuite aider à maintenir les nouvelles habitudes mises en place et à observer si l'état de l'enfant s'améliore.

Communiquer avec les professionnel(e)s de santé et de la petite enfance

Les données concrètes recueillies peuvent être partagées avec un médecin ou un spécialiste du sommeil pour diagnostiquer et traiter les troubles du sommeil.

L'agenda peut également être un outil précieux à partager, voire à remplir en collaboration avec les personnes qui s'occupent de l'enfant la journée, afin de disposer d'une base de dialogue concrète pour discuter des siestes et leur transition, par exemple.

En résumé, un agenda de sommeil est un outil précieux pour surveiller, comprendre et améliorer les habitudes de sommeil ... de toute la famille! Il peut avoir un impact positif sur le développement, la santé globale et le bien-être des enfants.

À remplir de préférence le soir après avoir couché votre enfant ou au cours de la journée.



	EXEMPLE	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
Comment s'est passé la nuit dernière, combien y a-t-il eu de réveils signalés ?	2							
Et combien de temps ont-ils duré approximativement ? (Les éveils signalés sont ceux qui ont nécessité votre intervention pour aider votre enfant à retrouver le sommeil)	10 min 15 min							
Heure du lever?	7 h 15							
Pour chaque sieste, Notez l'heure ? Et la durée ?	9 h 15 > 1h30 13 h > 2h							
Heure du coucher?	20 h							
Notez aussi l' heure d'endormissement si elle est différente de l'heure du coucher. (Ceci permet de voir si le temps d'endormissement varie quand votre enfant s'endort en autonomie)	20 h 20							
En minutes, estimez le temps d'endormissement ?	20 min							
	The same	THE REAL PROPERTY.	100	110000	CAN BE			
Comment s'est passée la routine avant le coucher? Notez si vous n'avez pas pu effectuer la routine ou, au contraire, si les 15 minutes avant d'aller au lit se sont déroulées "comme sur des roulettes".								
Comment s'est passé la journée ? Notez l'état général de votre enfant ? Comme d'habitude ? Plus agité ? Plus colérique ? Fatigué ?								
AUTRES facilitateurs ou perturbateurs du sommeil : Notez, par exemple :								
★ Y a-t-il eu des conflits ou un événement pouvant stresser ou rendre l'enfant plus émotif ? ★ Votre enfant a-t-il été exposé à (i.e.: sentiment de sécurité,								
un deran moins d'une heure avant le coucher ? A-t-il/elle joué dehors ou pris sa "dose" d'ensoleillement aujourd'hui? A-t-il/elle joué dehors ou pris sa "dose" d'ensoleillement aujourd'hui?								
★ Est-il/elle malade ? Rhume ? Fièvre ? Etc.								
★ A-t-il/elle pris des médicaments prescrits ou en vente libre qui pourraient affecter son sommeil (positivement ou négativement)?								
	Market Market					www.app	rendreado	rmir.com