APPRENDRE À DORMIR

Les machines à bruit blanc: à tester

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 elizabeth lies sur Unsplash

Les machines à bruit blanc utilisées pour aider les bébés et les enfants à s'endormir, ont été examinées par la recherche scientifique, mais les **résultats sont encore peu nombreux et incertains**.

Les quelques études indiquent que ces sons continus peuvent faciliter l'endormissement et prévenir un sommeil haché, mais le manque de fiabilité de ces données ne permet pas de tirer des conclusions claires et tranchées.

Dans la catégorie "à tester" avec votre enfant

Si vous envisagez d'utiliser un tel appareil pour votre enfant, voici quelques **recommandations pour une utilisation sécuritaire :**

- Placez la machine à une **distance raisonnable** de l'enfant pour protéger son ouïe en développement.
- Choisissez un appareil avec un **volume réglable manuellement**.
- Évitez une **exposition prolongée** : éteignez l'appareil une fois que l'enfant s'est endormi.

- **Réduire le son graduellement** du bruit blanc afin que l'enfant puisse s'endormir par soi-même dans différents contextes sonores (avec ou sans bruit.)

Inspirations et sources scientifiques :

- Capezuti, E., Pain, K., Alamag, E., Chen, X., Philibert, V., & Krieger, A. C. (2022). **Systematic review: auditory stimulation and sleep.** Journal of clinical sleep medicine: JCSM : official publication of the American Academy of Sleep Medicine, 18(6), 1697–1709. https://doi.org/10.5664/jcsm.9860

- Hugh, S. C., Wolter, N. E., Propst, E. J., Gordon, K. A., Cushing, S. L., & Papsin, B. C. (2014). **Infant sleep machines and hazardous sound pressure levels.** Pediatrics, 133(4), 677–681. https://doi.org/10.1542/peds.2013-3617

- Sezici, E., & Yigit, D. (2018). **Comparison between swinging and playing of white noise among colicky babies: A paired randomised controlled trial.** Journal of clinical nursing, 27(3-4), 593–600. https://doi.org/10.1111/jocn.13928

- Riedy, S. M., Smith, M. G., Rocha, S., & Basner, M. (2021). **Noise as a sleep aid: A systematic review.** Sleep medicine reviews, 55, 101385. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2020.101385