APPRENDRE À DORMIR

Poupons d’aujourd’hui : Entraînement au dodo : mode ou source d’anxiété?



Autres notes :

Animation : Korine Côté

Réalisation : Mathieu Charlebois

Autrice : Arianne Maynard-Turcotte

Invitée scientifique : Evelyne Touchette, Ph.D.

Invité papa, co-auteur du livre “Papa lève-toi” et créateur du projet Nouveaux pères : Samuel Tremblay

Date : 19 août 2024

« Si une méthode miracle fonctionnait pour endormir un bébé instantanément, la présente réflexion serait caduque! « Comme si c’était pas déjà assez stressant d’essayer de garder le nouveau-né en vie, faudrait en plus qu’il dorme parfaitement partout tout le temps », s’exaspère Korine Côté. La mère humoriste décrypte le sommeil des bébés et explore les différentes techniques en vogue pour aider bébé à dormir comme une marmotte. »



Chers parents,

J’ai eu le grand plaisir de participer à un balado intitulé « Poupons d’aujourd’hui » sur la thématique du sommeil ! C’est la première fois que je participe à un scénario mélangeant science et humour incarné par Korine Côté et son équipe. Les créateurs du balado ont manié la science du dodo ainsi que mes propos afin de remettre les pendules à l’heure sur certains mythes véhiculés dans notre société sur le sommeil.

Et cela fait du bien de dédramatiser la situation lorsque nous sommes nouveaux parents ou parents de plus longtemps…lâchez-vous et riez un bon coup!

N'hésitez pas à appuyer sur ce bouton et bonne écoute !

Si vous souhaitez en savoir plus et continuer vos réflexions, voici des suggestions sur les thématiques abordés dans le balado :

- Mon bébé se réveille plusieurs fois par nuit, est-ce normal ? Il doit manquer de sommeil!
- Faire une nuit ou faire ses nuits ? Variabilite? chez un me?me enfant
- Étude sur les 388 mères et leurs enfants:
    - Pennestri MH, Laganière C, Bouvette-Turcot AA, Pokhvisneva I, Steiner M, Meaney MJ, Gaudreau H; Mavan Research Team. Uninterrupted Infant Sleep, Development, and Maternal Mood. Pediatrics. 2018 Dec;142(6):e20174330. https://doi.org/10.1542/peds.2017-4330
- Quelles sont les méthodes d’endormissement pour aider mon enfant à s’endormir et se rendormir sans signaler ses éveils nocturnes ? Un pas à la fois vers l’autonomie du sommeil.
- Et si c’était le parent qui avait besoin de sommeil ?

- Qu’est qu’un train de sommeil ?
- Étude scientifique de Middlemiss – extinction, cortisol et sommeil
    - Middlemiss W, Granger DA, Goldberg WA, Nathans L. Asynchrony of mother-infant hypothalamic-pituitary-adrenal axis activity following extinction of infant crying responses induced during the transition to sleep. Early Hum Dev. 2012 Apr;88(4):227-32. https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2011.08.010
- Que veut-on dire par régressions de sommeil ? Ça existe?

Le rire et le sommeil sont les meilleurs remèdes du monde. [Proverbe irlandais]

Merci de votre soutien continu !

Cordialement,
La Scientifique du Dodo ?