APPRENDRE À DORMIR

Comment faciliter l’endormissement et favoriser un sommeil de qualité?



Vulgarisation scientifique : réalisée en collaboration avec les équipes d’Apprendre à Dormir et du projet En route vers de meilleures nuits du CIUSSS du Centre-Ouest-de-l’Île-de-Montréal (ordre alphabétique) : Julie Andrews, Ph.D, Gabrielle Fréchette-Boilard, M. Ps. éd. et doctorante, Maloune Joseph, Ps. éd., Annabel Marcogliese, Ps. éd, Mylène Normandin, Infirmière clinicienne, Catherine Lord, Ph.D et Evelyne Touchette, Ph.D.

Date : 20 juin 2025

Comment faciliter l’endormissement et favoriser un sommeil de qualité? La clé c’est R.E.P.O.S.

Les **repères de temps** aident notre corps à faire la différence entre le jour et la nuit, ce qui facilite la transition entre les deux et favorise un sommeil ressourçant. Ces repères de temps soutiennent l'évolution normale du sommeil jusqu'à ce que l'enfant n'ait plus besoin de dormir pendant la journée et soit en mesure de dormir uniquement la nuit.

Le mot-clé **R.E.P.O.S.** a été choisi parce qu'il représente les **cinq grands repères de temps** présents dans l'environnement de l'enfant vont l'aider à faire la différence entre le jour et la nuit et l'aideront à mettre en place son propre rythme de sommeil.

La science du sommeil a démontré que chaque humain possède une **horloge biologique** dans son cerveau. Par exemple, cette horloge fait de nous des dormeurs de nuit.

Lorsqu'un enfant naît, cette horloge est en construction et les bébés ne font pas encore la différence entre le jour et la nuit. C'est de notre responsabilité de donner des repères de temps prévisibles à cette l'horloge interne pour qu'elle apprenne à respecter son rythme naturel de nuit.

Ainsi, elle les bébés deviennent plus actifs pendant la journée et seront en mesure de dormir la nuit de plus en plus au cours de son développement.

Découvrez avec R.E.P.O.S. l'impact de rythmer les habitudes de vie de votre enfant sur son sommeil.

R de REPOS – Relation :

Les interactions sociales que l'enfant peut avoir pendant la journée, autant avec des enfants que des adultes, lors de moments de connexion sont essentiels pour l'horloge biologique. La science a démontré que le **soutien émotionnel offert à l'enfant favorise son endormissement**. Remplir son réservoir émotionnel lui permet de réduire le stress et de s'apaiser, ce qui l'aide à faire la transition vers le sommeil.

Avec des moments de connexion entière et sans distraction (par exemple, sans technoférence), un enfant se “recharge” assez rapidement. Par exemple, un jeu de *“caché, coucou”*, un contact visuel, un câlin ou une discussion tranquille peuvent suffire à sécuriser ce lien. **La séparation lors de l’arrivée du dodo devient alors plus naturelle, car l’enfant se sent sécurisé sur le plan émotionnel** ainsi, il est davantage disponible émotionnellement à se séparer pour dormir.

Le E de REPOS – Exposition à la lumière :

La science a démontré l’important rôle que l’exposition à la lumière peut avoir dans le réglage de l’horloge biologique. Chez les bébés, elle aide son horloge interne à **distinguer le jour de la nuit.**

Il est possible de vous imaginer des **“parents-interrupteurs/gradateurs”,** ajustant la lumière pour soutenir le rythme naturel de votre enfant et poser un cadre propice à des nuits plus apaisées.

Dès le matin, qu’elle provienne de la lumière naturelle du soleil ou d’une lampe, une bonne dose de luminosité est essentielle pour maintenir un rythme jour-nuit équilibré. Prendre l’habitude d’exposer votre enfant – et même vous – à la lumière naturelle le matin est primordial pour ‘’réveiller’’ l’horloge biologique. La science a aussi démontré qu’une exposition à la lumière pendant la journée est associée à un meilleur sommeil, principalement par la constance des cycles de sommeil. Jouer près d’une fenêtre le matin ou encore en se promenant à l’extérieur envoie une dose de luminosité au cerveau.

Inversement, **le soir, il est recommandé de baisser progressivement les lumières provenant des lampes et des écrans.** Portez attention à toutes les sources de lumière, sans oublier la télévision allumée en continu. L’intégration de ce rituel de tamiser les lumières le soir et de fermer les rideaux, au moins une heure avant l’heure du coucher, peut favoriser le sommeil des enfants et des plus grands. Concrètement, cela aide le corps à se mettre en mode ‘’nuit’’.

Le P de REPOS – Petits Plats réguliers :

La science du sommeil s'est également penchée sur les liens entre la régularité des repas et le sommeil des enfants. Par exemple, une constance dans la régularité des repas est associée à une constance de l'arrivée du train de sommeil des jeunes enfants. Donc, en tant que parent, avoir l'habitude d'offrir des boires, des repas et même des collations **relativement aux mêmes heures permet à l'enfant de comprendre où il en est dans sa journée** et d'avoir des repères quotidiens et stimule son horloge biologique.

Quand le rythme des repas est bien intégré, il devient donc un repère naturel. En tant que parent, il importe de **garder en tête que l'horloge biologique aime la régularité, mais qu'elle ne fonctionne pas à la minute près. Elle peut être aussi flexible si on apprend graduellement à son enfant à s'adapter aux changements qui font partie de la vie.**

Le O de REPOS – Organisation des routines:

En tant qu'humain, avoir des routines nous fait sentir en confiance et plus calme. C'est la même chose pour les enfants et cela est d'autant plus important et significatif lorsqu'il est le temps d'aller au lit.

De nombreuses études montrent les **bienfaits d'une routine dès les premières semaines de vie**. Par exemple, instaurer une routine du coucher est associé à :

- des nuits plus longues
- moins de réveils nocturnes
- un temps d'endormissement plus court

Donc, une routine du dodo qui est courte, identique, constante et interchangeable est un repère très important pour accompagner l'horloge biologique. En tant que parent, après avoir rempli le réservoir émotionnel, offert des petits plats réguliers, baissé les lumières artificielles dans la maison, l'habitude de la routine du dodo devient LE repère à intégrer pour que l'enfant puisse faire la transition vers le dodo.

La clé du succès de l'établissement de cette routine revient à la cohérence et la constance de celle-ci, tout en ayant préalablement choisi une routine qui convient à l'enfant et à la famille.

Le S de REPOS – Stimulation :

La recherche s'est également attardée à l'importance de la stimulation offerte à l'enfant comme repère de temps pour son sommeil. **Gardons en tête que trop, c'est comme pas assez.** La science s'entend sur le fait que trop de stimulation peut rendre l'endormissement difficile et qu'à l'inverse, pas assez de stimulation pendant la journée ne produira pas assez de fatigue mentale ou physique pour initier l'endormissement.

Offrir une stimulation variée et d'intensité approprié selon le moment de la journée est à considérer comme parent. Par exemple, pratiquer des jeux moteurs tels que des sports le matin et effectuer un jeu calme tel qu'un coloriage juste avant le souper sont un exemple parmi des multiples exemples d'un rythme facilitant l'endormissement.

Un dosage optimal entre des activités stimulantes et calmes aidera votre enfant à vider ses batteries et à accumuler la fatigue nécessaire pour des nuits complètes et paisibles.

En résumé, la **qualité et la quantité du sommeil de votre enfant sont influencés par ses habitudes quotidiennes** qu'elles soient relationnelles ou en lien avec l'exposition à la lumière ou organisationnelles (repas/ routines) ou encore par les stimulations bien dosées en fonction de la journée. **Ces repères de temps font toute la différence** pour qu'un sommeil de bonne quantité et de qualité puisse se mettre en place la nuit et ce, un pas à la fois.

Inspirations et sources scientifiques :

- Agnes, G., Bucko., Marsha, Dowda., Edward, A., Frongillo., Myriam, E., Torres., Russell, R., Pate. (2021). Nighttime sleep and physical activity in 6-7 month-old infants. Infant Behavior & Development, 65:101628-101628. https://doi.org/10.1016/J.INFBEH.2021.101628

- Christophe, Mühlematter., Dennis, S., Nielsen., Josué, L., Castro-Mejía., Steven, A, Brown., Björn, Rasch., Kenneth, P., Wright., Jean-Claude, Walser., Sarah, F., Schoch., Salome, Kurth. (2023). Not simply a matter of parents—Infants' sleep-wake patterns are associated with their regularity of eating. PLOS ONE, 18 https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291441

- Elmore, S. K., Betrus, P. A., & Burr, R. (1994). Light, social zeitgebers, and the sleep-wake cycle in the entrainment of human circadian rhythms. *Research in nursing & health*, *17*(6), 471–478. https://doi.org/10.1002/nur.4770170610

- Finkelstein J. (1989). Social zeitgebers and biological rhythms. *Archives of general psychiatry*, *46*(9), 859.

- Harrison Y. (2004). The relationship between daytime exposure to light and night-time sleep in 6-12-week-old infants. *Journal of sleep research*, *13*(4), 345–352. https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2004.00435.x

- Jodi, Mindell., Erin, S., Leichman., M., C., Mack., Mikayla, Carson. (2024). 0834 Bedtime and Naptime Routines: Associations with Newborn and Parental Sleep Outcomes. Sleep, https://doi.org/10.1093/sleep/zsae067.0834

- Jodi, A., Mindell., Jodi, A., Mindell., Erin, S., Leichman., Christina, Lee., Ariel, A., Williamson., Russel, M., Walters. (2017). Implementation of a nightly bedtime routine: How quickly do things improve?. Infant Behavior & Development, 49:220-227. https://doi.org/10.1016/J.INFBEH.2017.09.013

- Lenehan, S. M., Fogarty, L., O'Connor, C., Mathieson, S., & Boylan, G. B. (2023). The Architecture of Early Childhood Sleep Over the First Two Years. *Maternal and child health journal*, *27*(2), 226–250. https://doi.org/10.1007/s10995-022-03545-9

- Liat, Tikotzky. (2017). Parenting and sleep in early childhood. Current opinion in psychology, 15:118-124. https://doi.org/10.1016/J.COPSYC.2017.02.016

- Mistlberger, R. E., & Skene, D. J. (2004). Social influences on mammalian circadian rhythms: animal and human studies. *Biological reviews of the Cambridge Philosophical Society*, *79*(3), 533–556. https://doi.org/10.1017/s1464793103006353

- Philbrook L. E. (2022). Associations between parental involvement at bedtime and young children's evening cortisol and nighttime sleep. *Developmental psychobiology*, *64*(7), e22322. https://doi.org/10.1002/dev.22322

- Shao, Yu, Tsai., Karen, A., Thomas., Martha, J., Lentz., Kathryn, E., Barnard. (2012). Light is beneficial for infant circadian entrainment: an actigraphic study. Journal of Advanced Nursing, 68(8):1738-1747. https://doi.org/10.1111/J.1365-2648.2011.05857.X

- Quante, M., Mariani, S., Weng, J., Marinac, C. R., Kaplan, E. R., Rueschman, M., Mitchell, J. A., James, P., Hipp, J. A., Cespedes Feliciano, E. M., Wang, R., & Redline, S. (2019). Zeitgebers and their association with rest-activity patterns. *Chronobiology international*, *36*(2), 203–213. https://doi.org/10.1080/07420528.2018.1527347