

# Le sommeil de l'enfant

Pendant le sommeil, l'organisme produit en quantité maximale l'hormone de croissance essentielle au bon développement des enfants. Cette hormone favorise notamment la croissance de l'enfant en taille et en poids, ainsi que la réparation de ses tissus et de ses cellules.

C'est aussi au cours du sommeil que le système nerveux se construit et que certaines fonctions mentales telles que la mémorisation des apprentissages sont favorisées.

**Ce dossier permet de comprendre les effets et les risques de l'apparition de troubles du sommeil et de répondre à des questions de parents sur le sommeil de leur enfant.**

## Pourquoi le sommeil est-il essentiel au développement de l'enfant ?

**Un nouveau-né dort en moyenne 16 à 17 heures par jour.** Ses périodes de sommeil sont généralement réparties sur des cycles de 3 à 4 heures. À la fin de son premier mois de vie, un bébé dort encore 70 % du temps.

## Pourquoi un nouveau-né dort-il tout le temps ?

**Pendant le sommeil, l'organisme produit en quantité maximale l'hormone de croissance essentielle au bon développement des enfants.** Cette hormone favorise notamment la croissance de l'enfant en taille et en poids, ainsi que la réparation de ses tissus et de ses cellules. En outre, c'est au cours du sommeil que le système nerveux se construit et que certaines fonctions mentales telles que la mémorisation des apprentissages sont favorisées.

## Quelles sont les caractéristiques du sommeil de bébé ?

Un nouveau-né ne sait pas faire la différence entre le jour et la nuit. En général, il ne se calquera sur notre cycle circadien que vers 3 à 4 semaines. Mais à cet âge, il n'est cependant pas encore prêt à faire des nuits de 5-6 heures d'affilée.

## Quelles sont les phases de sommeil d'un nouveau-né ?

- Le sommeil du nouveau-né commence par une phase appelée «sommeil agité». Elle se caractérise par de nombreux mouvements oculaires, des grimaces, des mouvements des bras et des jambes et une respiration plus rapide.
- Ensuite, le bébé passe dans une phase de sommeil calme. Ses yeux sont bien fermés, il ne bouge quasiment pas. Sa respiration est paisible et régulière.
- Il existe aussi un état intermédiaire durant lequel l'enfant somnole. Il n'est ni réveillé ni endormi. Il peut avoir les yeux grands ouverts durant cette phase.

Chaque phase dure entre 50 et 60 minutes et chaque cycle de sommeil complet dure en moyenne 3 à 4 heures.

Vers 3 mois, la structure du sommeil évolue et on peut reconnaître tous les stades des cycles du sommeil de l'adulte. Le sommeil agité fait alors place au sommeil paradoxal.

## Comment évolue le sommeil d'un enfant ?

Au cours des 6 premiers mois, le cycle éveil/sommeil évolue très vite pour s'organiser en 4 périodes : la nuit, la sieste du matin qui dure 2 à 3 heures, les siestes du début et de la fin d'après-midi qui dure chacune 1h à 1h30.

**Vers 1 an, l'enfant dort 14 heures par jour ; Vers 3 ans, il dort 12 heures par jour ; Vers 6 ans, il dort 10 heures par nuit. Un adolescent a quant à lui besoin de 9 heures de sommeil par jour.** Notez que ces chiffres sont des moyennes, il existe chez les enfants, comme chez les adultes, des petits et des grands dormeurs.

## Un nourrisson peut-il souffrir de troubles du sommeil ?

Chez le nourrisson, comme chez l'adulte, l'insomnie est une altération de l'installation et du maintien du sommeil. Elle peut se caractériser par des difficultés d'endormissement exprimées par des pleurs, des éveils nocturnes ou des nuits écourtées.

## Pourquoi un bébé ne dort pas bien ?

**Dans la majorité des cas, ces «insomnies» sont causées par une mauvaise adéquation entre les besoins de bébé et la réponse de ses parents. Ou encore, à un rituel du coucher inadéquat.** Pour qu'un nourrisson dorme bien, il peut être utile de l'aider doucement à trouver son rythme :

- régularisez progressivement les heures de coucher et de lever et les heures de tétées ;
- le jour, placez-le dans une pièce bien éclairée afin qu'il soit exposé à la lumière naturelle. La nuit, privilégiez l'obscurité ;
- ritualisez le moment du coucher : en lui donnant un bain ou en lui chantant une berceuse pour qu'il comprenne que l'heure de dormir arrive ;
- évitez que bébé ne s'endorme dans vos bras, car s'il se réveille la nuit, il aura absolument besoin de vos bras pour se rendormir ;
- de la même manière, s'il se réveille la nuit et pleure, allez le voir, parlez-lui mais évitez de le sortir de son lit (sauf bien entendu s'il faut le changer) et de l'endormir dans vos bras.

## Quelles sont les causes d'une insomnie d'origine médicale ?

**Parfois, mais c'est plus rare, les troubles du sommeil sont liés à l'état de santé de bébé.** Les causes les plus fréquentes sont **un reflux acide, une poussée des dents** (la douleur occasionnée par la poussée dentaire est plus forte en position couchée), **une otite ou une allergie alimentaire.**

## Dois-je m'inquiéter des terreurs nocturnes de mon enfant ?

Les terreurs nocturnes sont très impressionnantes et touchent de 1 à 6 % des enfants : l'enfant se réveille, s'assied sur son lit, les yeux ouverts. Il hurle, pleure, semble terrorisé et rien ne permet de le calmer. Une crise qui peut durer jusqu'à 30 minutes et dont l'enfant ne se rappelle pas le lendemain matin. Les terreurs nocturnes débutent généralement chez les enfants de 4 à 12 ans. Elles apparaissent durant le premier tiers de la nuit après 3 ou 4 heures de sommeil. Elles sont souvent présentes ou ont été

présentes chez un des parents. Elles peuvent être favorisées par une anxiété passagère, une activité physique pratiquée trop tard le soir, une dette de sommeil ou encore un petit souci de santé comme une otite.

Que faire ? Il suffit de recoucher doucement votre enfant sans essayer de le réveiller.

## Quelle est la différence entre terreur nocturne et cauchemar ?

Lors d'un épisode de terreur nocturne, l'enfant, quoique semblant éveillé, n'est pas conscient. Et si on le réveille il n'a aucun souvenir de ce qu'il a vécu. À l'inverse, l'enfant, quand il se réveille suite à un cauchemar, peut raconter le contenu de son rêve.

## Les ados ont-ils les mêmes besoins de sommeil que les adultes ?

Parce qu'ils préfèrent chatter ou jouer à la console jusqu'à pas d'heure, les adolescents ont parfois du mal à suivre les cours dispensés le matin. Et pour cause, à leur âge, dormir suffisamment est primordial !

Un adolescent a besoin d'au moins 9 heures de sommeil par nuit pour être suffisamment en forme. S'il dort moins, il accumule des dettes de sommeil qu'il comblera moins facilement qu'un adulte. En effet, l'horloge biologique d'un adolescent est plus sensible que celle d'un adulte.

## Faut-il empêcher les grasses matinées ?

**Mieux vaut encourager votre ado à se lever avant 10h en fin de semaine. Se lever au-delà de 10h repousse l'heure du coucher le soir suivant, ce qui retarde aussi l'heure du lever le lendemain, et ainsi de suite.** Résultat : le lundi matin, se lever à l'heure pour aller en cours devient une véritable épreuve et l'ado n'est pas suffisamment reposé pour suivre correctement les cours.

## Quels sont les ennemis du sommeil de l'adolescent ?

**La lumière émise par la télévision, les jeux vidéo, les ordinateurs et les smartphones augmentent le niveau d'éveil des ados et retarde l'endormissement.** Mieux vaut aussi éviter les activités sportives pratiquées trop tard le soir.

## Nos ados ont-ils besoin de moins de sommeil lorsqu'ils grandissent ?

Une étude récente montre que le temps de sommeil des collégiens français diminue beaucoup entre la 6<sup>e</sup> et la 3<sup>e</sup>. Ils perdraient en moyenne 20 minutes de sommeil chaque année. Les 3<sup>e</sup> dormant environ 1 heure de moins que les 6<sup>e</sup>. Au profit de quoi ? Des nouvelles technologies, semble-t-il. En 6<sup>e</sup>, les collégiens qui lisent le soir affichent un temps de sommeil moyen de 8 heures 52 minutes.

Ceux qui regardent la télévision le soir dorment en moyenne 8 heures 16 minutes.

Ceux qui utilisent leur ordinateur (sans internet) dorment 8 heures 6 minutes.

Ceux qui surfent sur internet se contentent de 7 heures 59 minutes de sommeil.

## Références / Sources

- American Psychiatric Association. *DSM IV-TR Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* : Texte révisé. Masson
- Blair PS, Fleming PJ, Smith IJ, et al. *Babies sleeping with parents: case control study*

*of factors influencing the risk of the sudden infant death syndrome.* BMJ 1999;319:1457e62

- Leger D, Richard JB, Godeau A, Beck F. *La chute du temps de sommeil au cours de l'adolescence : résultats de l'enquête HBSC 2010 menée auprès des collégiens.* BEH 2012 ; 44-45 : 515-7.

#### Rédaction

- Le contenu de ce dossier a été élaboré par Vivio.
- Interview de Sarah Hartley, médecin coordonnateur du Réseau Morphée.
- Equipe Offre Prévention de la Mutualité Française
- Date : 09-07-2021

PROTÉGÉ PAR LES SIENS



**BPCE Mutuelle**

Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du code de la Mutualité immatriculée sous le n° SIREN 776 466 963  
7, rue Léon Patoux – CS 51032 – 51686 Reims Cedex 2 – Tél. : 03 26 77 66 00 – Fax: 03 26 77 66 19 – [www.bpcemutuelle.fr](http://www.bpcemutuelle.fr)

