

# Sommaire



|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| <b>Préface</b>                                      | 13 |
| <b>Introduction</b>                                 | 17 |
| <b>Le sommeil en bref</b>                           | 25 |
| Le p'tit train du sommeil                           | 26 |
| Microéveils                                         | 28 |
| Mélatonine                                          | 29 |
| Cortisol                                            | 31 |
| <b>La dette de sommeil</b>                          | 33 |
| Chez le bébé et l'enfant                            | 34 |
| Un éveil trop matinal                               | 37 |
| Chez les parents                                    | 41 |
| <b>La routine du dodo : une invitation à dormir</b> | 47 |
| La période d'hygiène                                | 48 |
| La période de détente                               | 49 |
| La période d'affection                              | 50 |
| À l'heure de la sieste                              | 51 |

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| <b>Le tempérament: un aspect à considérer</b>      | 53  |
| <b>Dormir : un rythme naturel</b>                  | 63  |
| Exemples d'horaire de dodo                         | 64  |
| Durée des périodes d'éveil                         | 68  |
| Allongement des siestes                            | 72  |
| Retrait d'une sieste                               | 77  |
| <b>Apprivoiser le sommeil</b>                      | 81  |
| Technique sans pleurs                              | 84  |
| Techniques de contournement des pleurs             | 85  |
| Techniques d'accompagnement des pleurs             | 88  |
| Le laisser pleurer ?                               | 94  |
| Insomnie joyeuse                                   | 99  |
| Solitude, inquiétude et jugements                  | 101 |
| <b>Le changement de lit</b>                        | 109 |
| Préparer l'enfant... et ses parents !              | 111 |
| Une liberté: se relever à souhait                  | 112 |
| <b>Partager la chambre</b>                         | 121 |
| La fratrie                                         | 121 |
| Les jumeaux et triplés                             | 125 |
| <b>Le sommeil lors de périodes exceptionnelles</b> | 133 |
| En visite                                          | 134 |
| En vacances                                        | 136 |
| En cas de maladie                                  | 142 |
| En cas de régression                               | 143 |
| Lors du changement d'heure                         | 146 |
| <b>Un miracle? Vraiment, vous y croyez !</b>       | 151 |

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| <b>Suggestions de lecture</b>                | 159 |
| <b>Annexes</b>                               | 161 |
| Agendas du sommeil                           | 162 |
| Formation continue                           | 164 |
| Séminaires Web (webinaires) pour les parents | 165 |
| <b>À propos de l'auteur</b>                  | 169 |



# Préface



Qui d'entre nous n'a jamais rencontré, à un moment donné de sa vie, des difficultés de sommeil? Qui n'a jamais compté les moutons? Qui n'a jamais estimé le nombre d'heures qu'il lui restait à dormir avant que le réveil ne sonne?

Le manque de sommeil, qu'il affecte les bébés, les enfants, les adolescents ou les adultes, s'avère rapidement une source d'anxiété pour l'ensemble de la famille.



Alors que nous passons un tiers de notre vie à dormir, nous pouvons faire le constat que, dans notre société actuelle, le sommeil est malmené. En effet, aujourd'hui, il n'y a plus de place pour le manque. Les loisirs nous évitent de nous ennuyer, les écrans nous empêchent de penser, la nourriture à profusion comble le vide. Entre le travail, l'école, la garderie, les activités, les sorties, adultes comme enfants, nous vivons une vie à cent à l'heure où le repos est très mal considéré. Faire une sieste est jugé négativement, comme s'il s'agissait d'un acte de paresse, d'un manque d'entrain. C'est une réalité: nous dormons beaucoup moins qu'avant, l'heure du coucher ayant

considérablement reculé. Prenons comme exemple les activités sportives de l'enfant. Dans un contexte de performance et afin d'éviter – à tort – que l'enfant ne s'ennuie, nous allons remplir son agenda de multiples activités, en particulier de sport. Nous commettons alors deux erreurs importantes. La première, c'est que nous le privons de précieux moments de solitude où l'imagination et le symbolique pourraient s'exprimer. La seconde, c'est que nous réduisons considérablement son nombre d'heures de sommeil. En effet, les activités sportives à l'intention des enfants se prolongent le soir jusqu'à 18 h 30, voire 19 heures. En plus de retarder le coucher, nous leur imposons une véritable excitation qui va venir troubler leur endormissement. À cause de notre propre peur de la solitude, nous sacrifions nos enfants.

Seulement, voilà, cette dette de sommeil sociétale, nous en payons le prix fort ! En plus de priver nos enfants d'un havre de repos où ils peuvent se retrouver seuls, au calme, dans leur lit, à s'ennuyer, à penser par eux-mêmes pour enfin trouver leur sommeil de manière autonome, nous leur infligeons les conséquences désastreuses de la fatigue. Et leur liste est longue ! Difficultés de concentration, de mémorisation, d'apprentissage, mais également agitation, problèmes de santé, troubles de l'humeur, du comportement, du sommeil, sans oublier tristesse, pleurs, épisodes de colère... Ce sont là les principaux motifs de demandes de consultation auprès des psychologues.



Nous sommes tous un peu responsables de cette situation. Alors que des mesures de prévention massives sont prises concernant l'alimentation, la dangerosité des écrans ou de l'intimidation, il n'existe rien à propos du sommeil. La preuve en

est, que ce soit à l'école maternelle, primaire ou au collège et au lycée<sup>1</sup>, que rien n'est écrit sur le sommeil. Pas un chapitre, pas un paragraphe, pas une ligne, pas un mot dans les manuels scolaires. Il faut attendre les études universitaires pour en bénéficier de quelques notions, et encore seuls les plus chanceux d'entre nous le pourront. Le sommeil semble être considéré comme un bonus, une option aussi bien pour les professionnels que pour les familles. Alors qu'il ne nous viendrait jamais l'idée de supprimer un repas de l'enfant, celle de retirer une sieste est communément admise si nous devons nous rendre à un événement : mariage, parc de loisirs ou sortie scolaire.

Chose tout à fait étonnante également : ce qui se déroule après la naissance d'un nouveau-né. En effet, lorsque les parents sortent de la maternité avec leur bébé, les professionnels se chargent de leur donner toute une panoplie d'informations. Ainsi, on leur explique les soins à prodiguer au nourrisson, les rendez-vous médicaux qui auront lieu pendant la première année, les quantités de lait que le bébé doit boire en fonction de son âge, on leur fournit de multiples renseignements sur l'allaitement, mais absolument aucun indice sur le sommeil des tout-petits. Il faut le dire, les parents se trouvent alors bien démunis lorsque leur enfant ne se laisse pas aller dans les bras de Morphée. Ils s'avouent souvent vaincus, d'autant plus que certains professionnels conseillent d'attendre que le petit grandisse et assurent qu'il va bien « finir par faire ses nuits ».

À cause du déficit d'informations, les parents peuvent être dans l'incapacité de reconnaître les signes de fatigue de leur poupon. Bâillement, frottement des yeux, maladresse, mais surtout humeur instable, agitation, impatience, intolérance

---

1. Ou au secondaire et au cégep.

à la frustration sont généralement attribués à un manque d'éducation de l'enfant ou alors à son tempérament «difficile». Lorsqu'il gigote dans la coquille, lorsqu'il s'allonge sur le sofa ou lorsqu'il pose la tête sur la table, les adultes le tolèrent très mal, alors qu'en général ce sont des signaux que l'enfant nous envoie pour nous avertir de sa fatigue.

Si vous avez ce livre entre vos mains aujourd'hui, vous avez toute mon admiration, car c'est la preuve que, d'une manière ou d'une autre, vous désirez aller à l'encontre de toutes ces failles de notre société. C'est aussi que vous cherchez des réponses aux difficultés de sommeil. Vous allez en trouver! Grâce à Brigitte Langevin, vous comprendrez qu'il existe des cycles de sommeil, un rituel à observer afin de faciliter l'endormissement, mais vous réaliserez de plus toute l'importance des siestes. Ce livre vous permettra également de repérer les signes de fatigue concrets et d'appréhender ce qu'est une dette de sommeil. Mais, surtout, son grand mérite, c'est d'offrir des repères tangibles comme des horaires, la durée des périodes d'éveil, le nombre de siestes en fonction de l'âge de l'enfant, ou encore des petites astuces pour respecter le sommeil pendant les vacances. Vous garnirez votre coffre à outils en matière de bonnes habitudes de sommeil.

Si c'est grâce à cet ouvrage que vous rencontrez pour la première fois Brigitte Langevin, vos nuits et celles de vos enfants ne seront plus jamais les mêmes. Lorsqu'on prend conscience de l'importance du sommeil dans le quotidien de nos enfants et le nôtre, c'est toute notre vie qui s'en trouve métamorphosée.



Bonne lecture à vous tous!

*Orianne Mantel*, psychologue



# Introduction



Une seule nuit blanche est suffisante pour convaincre qu'il est essentiel que ce soit le sommeil. Alors, pourquoi les bébés et les enfants refusent-ils autant de dormir? Pourquoi, malgré des signes de fatigue évidents, choisissent-ils de résister à l'appel du sommeil? La réponse est sans doute trop simple pour qu'on y croie: selon eux, il y a mieux à faire, à expérimenter ou à vivre.



Il suffit d'observer un bambin qui vient d'apprendre à marcher pour s'en persuader: il a tellement de plaisir à explorer sa nouvelle liberté qu'il continue à s'exercer dans son lit, au lieu de dormir.

Par ailleurs, les bébés et les enfants apprécient énormément le fait d'être entourés de leurs parents ou d'autres êtres aimés, comme les grands-parents, les membres de la famille ou ceux qui prennent soin d'eux dans leur milieu de garde. Dormir devient secondaire pour eux. Pour certains, le besoin en sommeil semble si superflu que les périodes d'éveil, en raison d'une trop grande

fatigue, se transforment en cauchemar: ils chignent, deviennent agressifs ou hyperactifs, mangent moins bien, collaborent peu et ont de moins en moins de plaisir à participer aux activités.

Si seulement ils savaient que, s'ils dormaient plus et mieux, la qualité de leur humeur changerait du tout au tout ! Les moments d'affection avec maman et papa seraient tellement plus agréables et bénéfiques pour toutes les parties. Par chance, les parents, eux, le savent !

Quand le sommeil se dégrade, on veut vite trouver un moyen, un truc pour redresser la situation. Cependant, avec toute l'information maintenant disponible sur le Net, les parents en viennent à perdre leur gros bon sens. De plus, si le sommeil de son bébé, son propre sommeil ou la vie en général nous causent de l'anxiété, on trouvera rapidement un écho à ses inquiétudes dans cette quête sur Internet. Le risque couru ainsi est de se retrouver encore plus démuni. Vers qui se tourner alors... son pédiatre ou son médecin de famille ? Bonne initiative; cependant, il est possible qu'il ne soit pas très aidant, étant donné que les dodos difficiles, ce n'est pas une maladie qu'on peut soigner.

Lors d'une conférence qu'il a prononcée en mai 2017, au Congrès annuel de l'Association des médecins psychiatres du Québec<sup>2</sup>, Charles Morin, professeur à l'Université Laval, un des plus grands spécialistes mondiaux des troubles du sommeil, pose un constat qui est malheureusement très clair: l'insomnie, qui touche pourtant 10 % de la population de façon chronique, est bien mal traitée au Québec à l'heure actuelle. Et, ici, on ne fait allusion qu'au sommeil des adultes. Moins de la moitié des insomniaques consultent et ceux qui le font se dirigent généralement

---

2. Jean-François Cliche. «L'insomnie mal traitée au Québec», *Le Soleil*, 1<sup>er</sup> juin 2017.

vers leurs médecins de famille, qui sont trop souvent mal outillés pour les aider.

Mais force est de constater que «toutes les études qui sont publiées dans les revues médicales [n'ont] pas toujours l'impact espéré sur la pratique en clinique». Présentement, déplore le docteur Morin, «les médecins de famille reçoivent environ une heure de formation sur les troubles du sommeil en tout pendant leurs 7 ou 8 ans d'études en médecine. En psychiatrie, ça va être plus, mais ça se résume[ra] à un bloc de trois heures en troisième année de résidence. C'est tard, et c'est peu. Mais les gens du domaine sont quand même intéressés par ce que je leur dis, ils ne veulent pas prescrire seulement des médicaments.»

Une fois parents, les adultes gérant déjà mal leur propre sommeil peuvent finir par recourir à la médication pour aplanir les difficultés de dodo de leur progéniture. Il n'y a pas si longtemps, on conseillait d'ajouter de l'alcool dans le biberon... méthode qui n'est plus suggérée de nos jours, fort heureusement! Mais ce sont le Benadryl (qui provoque de la somnolence) et la mélatonine (qui influe sur la synchronisation du rythme circadien<sup>3</sup> en situation de décalage horaire) qui gagnent du terrain. Qu'apprend-on ainsi à nos enfants? Que le sommeil est un processus externe à soi et qu'une *pilule* peut tout régler. Certains parents admettent donner à son insu à leur progéniture ce genre de produit *générateur de calme et de sommeil* et sont convaincus que les petits ne s'en rendent pas compte. En effet, ceux-ci ne le savent pas de façon rationnelle, mais ils ressentent très bien à



3. Notre corps est conçu pour vivre le jour et dormir la nuit, car nous sommes des êtres vivants diurnes, selon un rythme de vingt-quatre heures: c'est le rythme circadien.

l'intérieur d'eux un calme qui survient, sans qu'ils aient eu... à se calmer.

Les parents doivent revenir à la base et se rappeler que le sommeil est un processus interne. Il demande seulement qu'on s'y laisse aller, c'est-à-dire qu'on se déconnecte de son environnement, lorsque ses signaux se font sentir. Apprendre à s'endormir et à se rendormir à un enfant n'est donc pas un exercice traumatisant, quoique parfois déplaisant, ou un tour de passe-passe. Il faut parfois un réel investissement en temps, en amour et en patience de la part du parent... même si dormir est un acte naturel en soi.

Les parents jouent un rôle majeur dans cet apprentissage, car ce sont les premières années de vie qui détermineront si un enfant sera un adulte bon dormeur ou pas. Il s'agit d'une responsabilité assez importante, car on sait que le sommeil est au cœur de notre qualité de vie lorsqu'il va bien, et de nombre de maux lorsqu'il va mal. Voici les plus grands dangers du manque de sommeil<sup>4</sup>:

- Il pourrait nuire à la croissance de votre bébé (s'il boit de moins en moins le jour et plutôt la nuit).
- Il pourrait entraver son développement intellectuel (votre enfant aurait possiblement de la difficulté à retenir ses apprentissages).
- Il pourrait augmenter le risque de mort subite du nourrisson (des périodes d'éveil de plus de 2 heures

---

4. Tiré des recherches de la docteure Cathryn Tobin, pédiatre et sage-femme, exposées dans son livre *Bébé fait ses nuits*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2007, 234 p.

perturberaient la respiration des bébés, en plus de réduire leur capacité à se réveiller).

- Il pourrait affaiblir le système immunitaire (votre bébé tomberait plus souvent malade).
- Il pourrait entraîner une humeur maussade (pour les parents aussi !).



Une Journée du Sommeil<sup>5</sup> a été créée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance il y a presque vingt ans. Elle se tient le troisième vendredi du mois de mars et vise à sensibiliser la population à «la reconnaissance engagée des troubles du sommeil comme élément de santé publique». Pour l'instant, il ne s'agit que de mots... Souhaitons que des actions concrètes soient bientôt mises en place lors de cette journée, pour nous motiver à améliorer notre hygiène du sommeil et ainsi prendre de bonnes habitudes.

Pour ma part, ce sont des difficultés avec mon propre sommeil qui m'ont amenée à m'intéresser à cet aspect de mon quotidien. Par la suite, en raison de mon divorce, le sommeil de ma fille, alors âgée de 5 ans, a été perturbé. Je n'ai pratiquement pas trouvé de solutions à nos problèmes et je me suis souvent sentie comme une mère incompétente... et une femme épuisée. C'est tout mon amour pour elle qui m'a poussée à investiguer de plus en plus dans le domaine du sommeil. J'ai fini par dénicher la littérature sur le sujet et des professionnels à l'écoute.

---

5. N'hésitez pas à en consulter le site, au [www.institut-sommeil-vigilance.org/la-journee-du-sommeil-2](http://www.institut-sommeil-vigilance.org/la-journee-du-sommeil-2). Il regorge d'informations sur le sommeil propre à tous les groupes d'âge.

Aujourd'hui, toute ma démarche pour soutenir et outiller les parents est basée sur les recherches et observations de ces personnes: le psychologue Roger Godbout, responsable de la Clinique d'évaluation diagnostique des troubles du sommeil de l'Hôpital Rivière-des-Prairies à Montréal; le psychologue Charles M. Morin, directeur du Centre d'étude des troubles du sommeil de l'Université Laval à Québec; le docteur Pierre Mayer, directeur de la Clinique du sommeil de l'Hôtel-Dieu du Centre hospitalier de l'Université de Montréal; la docteure Diane B. Boivin, du Centre d'étude et de traitement des rythmes circadiens de l'Institut universitaire en santé mentale Douglas à Montréal; les docteurs Challamel et Thirion, pédiatres, responsables d'une unité d'exploration du sommeil de l'enfant à Lyon; le docteur William C. Dement, l'une des grandes autorités mondiales en matière de sommeil et de traitement des troubles du sommeil; le docteur Gérard Leleu, médecin et sexologue; l'infirmière clinicienne et responsable de la Clinique interdisciplinaire des troubles du sommeil du Centre de développement du CHU Sainte-Justine, Evelyne Martello; la psychologue très médiatisée D<sup>re</sup> Nadia; la charmeuse de bébés, Tracy Hogg; la docteure en psychologie et psychothérapeute Anne Bacus; la pédiatre et sage-femme Cathryn Tobin; et la psychologue Aletha Solter. Ces professionnels de la santé sont aussi auteurs de livres ou ont produit des DVD, que vous pouvez consulter à la bibliothèque ou vous procurer en librairie pour prendre connaissance de leur excellent travail.

Encouragée par le succès des nuits de ma fille et par mon propre sommeil retrouvé, j'ai commencé à partager mes expériences avec des familles. Le bouche-à-oreille alimenté par des parents satisfaits et ma présence sur les médias sociaux ont fait le reste du travail. J'ai maintenant le plaisir de vous offrir mon expertise, accumulée ces quinze dernières années. En cours

de route, j'ai aussi suivi une formation de quatre ans en PNL, programmation neurolinguistique, pour venir enrichir mon propre coffre à outils de *coach*.

Je souhaite de tout cœur que ce livre vous aide à prendre soin de vos petits guerriers du sommeil, à les amener pas à pas à apprécier ces temps d'arrêt qui leur permettent de recharger leurs batteries. Cela favorisera une vie familiale plus sereine et plaisante. En plus d'un survol de l'aspect théorique du sommeil, vous y découvrirez des trucs, des stratégies et des techniques efficaces élaborées en fonction des demandes de parents accompagnant leurs enfants dans un sommeil réparateur. Il est aussi ponctué de **situations vécues** (Clin d'œil 😊) par des parents soucieux d'en soutenir d'autres (rassurez-vous, vous n'êtes pas les seuls aux prises avec ces défis!) et de **suggestions** (Coup d pouce 👍) issues d'expériences sur le terrain. Elles sont inspirées par des parents (créatifs!) qui sont arrivés à surmonter diverses difficultés.

Ce livre traite particulièrement du sommeil des enfants d'âge préscolaire (de 5 ans et moins), parce que c'est durant cette période qu'ils prennent leurs habitudes de dodo. Mieux ils seront accompagnés dans l'adoption d'une bonne hygiène du sommeil, plus faciles seront les couchers et les nuits durant les années scolaires. Et, surtout, mieux ils seront outillés pour gérer leur propre sommeil d'adulte. Si le vôtre est mauvais en général, je vous invite à consulter parmi les ouvrages énumérés ci-haut ceux de Charles M. Morin (*Vaincre les ennemis du sommeil*), de Pierre Mayer (*Dormir: le sommeil raconté*) et de Diane B. Boivin (*Le sommeil et vous*), trois ressources inestimables au contenu bien vulgarisé. En ce qui concerne l'adolescence, elle



est souvent une étape difficile du point de vue du sommeil. Les parents trouveront beaucoup d'informations dans l'ouvrage des pédiatres Challamel et Thirion (*Mon enfant dort mal*). Je conseille aussi d'explorer les sites Internet de tous ces spécialistes<sup>6</sup>.

Enfin, ce guide pratique est un élément supplémentaire dans votre coffre à outils parental, il n'est ni un ouvrage scientifique ni un mode d'emploi rigide. À chacun d'expérimenter ce qui lui convient et, si cela peut faire une différence dans vos vies (nuits !), mission accomplie !



- 
6. Pour Charles M. Morin: [www.vrrc.ulaval.ca/fileadmin/ulaval\\_ca/Images/recherche/bd/chercheur/fiche/304.html](http://www.vrrc.ulaval.ca/fileadmin/ulaval_ca/Images/recherche/bd/chercheur/fiche/304.html).  
Pour Pierre Mayer: [www.pierremayerdormir.com/](http://www.pierremayerdormir.com/).  
Pour Diane B. Boivin: [www.douglas.qc.ca/researcher/diane-boivin](http://www.douglas.qc.ca/researcher/diane-boivin).  
Pour Challamel et Thirion: [sommeil.univ-lyon1.fr/index\\_f.php](http://sommeil.univ-lyon1.fr/index_f.php).



## Le sommeil en bref



Durant le sommeil, le cerveau se libère de l'environnement pour se reposer, bien entendu, mais aussi accomplir d'autres tâches qui ne s'effectuent que dans cet état: la sécrétion des hormones de croissance, l'assimilation des nutriments, l'élimination des déchets, l'activation du système immunitaire (pour combattre les virus et les bactéries) et, bien évidemment, tout le travail de récupération physique et émotionnelle visant à évacuer la fatigue et à vous faire retrouver le sourire, pour ne nommer que les prioritaires.



Une majorité de parents savent (après quelques nuits blanches et plusieurs recherches sur le Net) que le sommeil est une succession d'ondes électriques plus ou moins lentes qui forment la trame des nuits et des siestes. C'est ce qu'on appelle le «p'tit train du sommeil», soit un cycle de cinq phases composées des sommeils profond et léger (ondes lentes), et du sommeil paradoxal (ondes rapides).

## Le p'tit train du sommeil

Le premier rôle du p'tit train du sommeil est d'inviter son hôte à se laisser aller au sommeil. Lorsqu'il se présente, on a la sensation suprême que tout est fin prêt à nous accueillir dans les bras de Morphée. Chez le bébé et l'enfant, toutes les 30 à 45 minutes (que ce soit la nuit ou durant la sieste), les p'tits trains du sommeil se succèdent jusqu'à ce que la fatigue soit résorbée; c'est alors que bébé émerge de son sommeil tout joyeux en gazouillant.

**La durée d'un cycle chez un enfant est donc de 30 à 45 minutes. Il n'est pas rare de le voir s'éveiller toujours au même moment la nuit ou encore toujours après le même nombre de minutes (pile-poil !) lors d'une sieste.** Il ne s'agit pas d'un hasard, mais bien de la fin d'un cycle qui prépare l'arrivée du p'tit train du sommeil suivant. Cependant, à ce stade, certains enfants en profitent pour forcer un éveil complet laissant croire à leurs parents qu'ils n'arrivent pas à enchaîner les cycles de sommeil. Ce qui n'est pas le cas bien entendu, puisque, la plupart du temps, ils dorment plusieurs cycles d'affilée durant la nuit.





## Laisser le prochain p'tit train se présenter

Bébé s'éveille et vous constatez qu'il est encore fatigué? Voici ce que vous pourriez expérimenter: laissez-le au lit et permettez-lui de ressentir le passage du prochain p'tit train du sommeil. Cela vous demandera peut-être de vous y investir un peu<sup>7</sup>, particulièrement si des pleurs sont présents, **car cette fameuse invitation à se rendormir ne repassera que dans 30 à 45 minutes**. C'est la même logique au coucher: si le p'tit train du sommeil a

été manqué, bébé attend le suivant pour se laisser aller dans les bras de Morphée... même s'il est déjà au lit. S'il y en avait toutes les 5 minutes, ce serait vraiment plus simple, mais ce n'est pas le cas. **Voilà pourquoi certains enfants n'allongent pas leur temps de sommeil lors des siestes: les parents les sortent du lit au bout de 15 à 20 minutes... croyant qu'ils ne peuvent se rendormir.**

Entre chacun des p'tits trains du sommeil se présente un autre phénomène, qui est celui des microéveils.

7. Des stratégies sont détaillées dans le chapitre intitulé *Apprivoiser le sommeil*.

## Microéveils

Tout d'abord, il est important de savoir que personne ne dort d'une traite. Le sommeil des petits et des grands est ponctué de plusieurs microéveils qui sont impossibles à enrayer. Environ une dizaine de fois par nuit, l'être humain sort de l'état de sommeil, de quelques secondes à quelques minutes, le temps de retrouver ses conditions de sommeil préférées (oreiller, couverture pour les plus vieux – toutou, doudou, suce pour les plus jeunes), pour y replonger. Le hic, c'est que certains bébés et enfants en profitent pour s'éveiller complètement et demander à vivre autre chose que le sommeil, malgré la pression du besoin de retourner dormir. C'est alors que se produisent des pleurs plus ou moins intenses, parfois même si les petits ont les yeux encore fermés. Évidemment, il est question ici d'enfants en santé. Si votre enfant a un comportement qui vous inquiète, qui change brusquement, etc., n'hésitez pas à consulter un médecin.

Par ailleurs, s'il s'agit d'un bébé qui est nourri la nuit, il n'a pas besoin de l'être à chacun des microéveils. Il revient aux parents d'être vigilants afin de distinguer les éveils qui méritent un boire de ceux qui nécessitent de voir le bébé se rendormir. Le poids de ce dernier devient alors un élément à considérer.





.....

### Un point de repère pour les tétées nocturnes : le poids

Les recherches des pédiatres Challamel et Thirion<sup>8</sup> ont mis en lumière que le poids peut servir de point de repère aux parents perplexes quant au besoin exprimé par leur bébé lors de ses éveils nocturnes. De fait, lorsque bébé atteint un poids de 5 kilos (12 livres), il ne devrait plus y avoir qu'un

seul boire nocturne, après 5 ou 6 heures de sommeil, donc passé minuit (s'il est mis au lit pour la nuit vers les 19 heures). Le suivant sera au lever, entre 6 et 7 heures. Il va de soi que plus bébé prend de poids, plus il a de bonnes réserves et plus longtemps il peut dormir sans interruption la nuit.

.....

Pour optimiser les périodes de sommeil et d'éveil, deux hormones complémentaires sont nécessaires : la mélatonine et le cortisol.

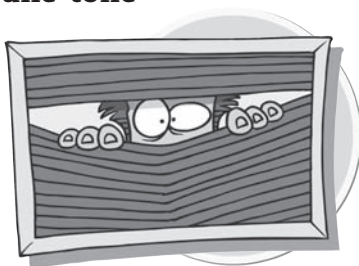
## Mélatonine

La mélatonine est une hormone sécrétée par le cerveau qui suit le rythme veille-sommeil, régi par notre horloge biologique interne. Celle-ci doit tous les jours s'adapter, puisque les

---

8. M.-J. Challamel et M. Thirion. *Mon enfant dort mal*, Paris, Pocket, coll. «Évolution», 2003, 383 p.

journées humaines n'ont pas la même durée que les journées terrestres<sup>9</sup>. Même s'il ne s'agit que d'une différence de quelques minutes (entre 4 et 90), un ajustement doit se produire. **La mélatonine étant sécrétée dans l'obscurité, il est important de faire dormir les enfants avec une toile opaque à la fenêtre, puisque leur besoin en sommeil ne change pas l'été, alors que le soleil est présent plus tôt le matin et disparaît plus tard en soirée.**



La mélatonine est sécrétée de façon naturelle quelques heures avant l'heure du coucher habituelle. **La régularité des heures du coucher la semaine et la fin de semaine devient alors un gage de bon sommeil.**

Ceux qui ont expérimenté la prise de mélatonine le soir pour faciliter l'endormissement de leur enfant constatent que, dans certains cas, cela donne de bons résultats. Cependant, il faut savoir que l'enfant s'habitue alors à prendre un produit pour favoriser son sommeil. Même si son parent le lui donne à son insu, il sent alors qu'un état de calme est généré à l'intérieur de lui, sans qu'il ait besoin de ralentir son rythme par lui-même. D'une façon ou d'une autre, en lui administrant de la mélatonine par voie orale, on déconnecte l'enfant de sa capacité à se détendre pour s'endormir et se rendormir seul.

---

9. Diane B. Boivin. *Le sommeil et vous*, Montréal, Trécarré, 2012, p. 44.