

Dossier pédagogique

Le sommeil

Septembre 2000


TABLE DES MATIÈRES


Page

La grande aventure du sommeil	1
Le développement des rythmes de veille et de sommeil du nourrisson et de l'enfant	1
Les différentes phases du sommeil	2
Le rêve	3
Les troubles du sommeil	3
La nécessité de la sieste	3
Le rituel du dodo	4
Le sommeil collectif en service de garde	5

ANNEXES

 Fiche activité RSG - le sommeil

 Fiche pratique parents - le sommeil

 Quelques trucs (parents) - le sommeil

La grande aventure du sommeil

Le sommeil est un phénomène assez complexe et primordial à la survie. C'est un temps où l'on prend soin de son corps, de ses besoins physiologiques. Le sommeil, en terme plus technique, consiste en la réorganisation fonctionnelle du système nerveux et est réparateur de la fatigue corporelle. D'autre part, il contribue à l'élaboration de la mémoire et permet le développement affectif et intellectuel de l'enfant.

Dans ce document, vous trouverez de l'information sur le développement et les rythmes de veille et de sommeil de l'enfant, les phases du sommeil, les rêves, les troubles du sommeil, la sieste et ses bienfaits ainsi que des trucs et conseils favorisant le sommeil.

Zzz...

Le développement des rythmes de veille et de sommeil du nourrisson et de l'enfant

Le nouveau-né dort en moyenne de 16 à 18 heures par jour. Son sommeil est polyphasique, c'est-à-dire qu'il est morcelé en six à huit périodes qui correspondent aux boires. Vers l'âge de 6 semaines, le sommeil du bébé commence à s'adapter au rythme de 24 heures. C'est habituellement entre trois et six mois que le nourrisson acquiert la capacité de faire ses nuits. Vers l'âge de six mois, le sommeil n'est plus polyphasique; la durée moyenne du sommeil est d'environ 15 heures par jour. La sieste du matin disparaît souvent entre l'âge de 12 et 18 mois, la durée du sommeil est alors d'environ 13 heures. L'enfant est plus actif et profite d'une plus longue période d'éveil durant la journée.



La sieste de l'après-midi disparaît normalement entre l'âge de deux à cinq ans, la durée du sommeil est alors d'environ 12 heures. Vers l'âge de trois ans, il devient parfois difficile de faire dormir l'enfant à la garderie, surtout s'il n'a pas vraiment l'habitude de faire une sieste à la maison. Durant cette période de transition, il peut être bon d'imposer un moment de repos ou de relaxation en début d'après-midi. Les enfants de cet âge sortent à peine de l'étape de l'affirmation pour entrer dans le monde de l'imaginaire, ils parlent et s'expriment de mieux en mieux, ils s'inventent des histoires. C'est pour cette raison qu'ils éprouvent de plus en plus de peurs à l'heure du dodo. Il s'agit tout de même de la plus longue séparation avec leurs proches, de la journée.

Les différentes phases du sommeil

Le sommeil, chez l'adulte comme chez l'enfant, se divise en 4 phases, constituant un cycle d'environ deux heures. Ce cycle se répète plusieurs fois au cours de la nuit. La première phase est le sommeil lent léger, ensuite le sommeil lent profond, le sommeil paradoxal et finalement le sommeil intermédiaire.



Le sommeil lent léger

Au cours de cette première phase, les rythmes du cœur et la respiration ralentissent, les muscles se relâchent, le corps s'alourdit et devient calme et le visage est inexpressif. À ce stade, on perçoit encore les sensations et on s'en souvient. Ce moment est d'une durée d'environ 20 minutes. On peut réveiller l'enfant vers la fin de cette phase, si besoin est.

Le sommeil lent profond

À cette phase, l'enfant respire très lentement, il est calme, il a lâché son toutou et sa suce, la bouche et les mains sont ouvertes et détendues. Il ne perçoit plus rien et ne se souvient de rien. Ce stade se caractérise par quatre périodes de vingt minutes où peuvent se manifester les terreurs nocturnes, le somnambulisme, les grincements de dents, le pipi au lit, etc. C'est dans ce sommeil que l'enfant récupère physiquement. Il ne faut jamais réveiller l'enfant à ce stade.

Le sommeil paradoxal ou agité

À la troisième phase du sommeil, l'enfant ne bouge pas, mais ses yeux donnent l'impression qu'il est réveillé puisqu'ils roulent sous les paupières, et l'enfant gémit. Sa respiration est irrégulière et le rythme cardiaque, rapide.

Le visage prend toutes sortes d'expression comme la joie, la tristesse, la colère... C'est le stade du rêve et des cauchemars, le moment de la récupération nerveuse et de la mise en mémoire des apprentissages. Cette phase dure une vingtaine de minutes. Il ne faut jamais réveiller l'enfant à ce stade du sommeil.

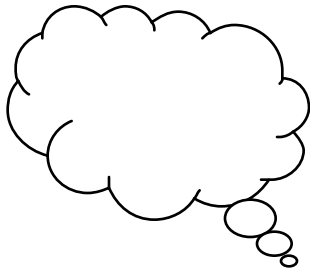
La phase intermédiaire

C'est ici, la fin du sommeil ou la pause avant de retomber en sommeil lent léger. Si l'enfant a assez dormi, il pousse un grand soupir et se réveille sinon il se rendort. Si l'on doit réveiller l'enfant, c'est le moment de le faire.

C'est pendant la première phase que l'on peut réveiller l'enfant sans trop le perturber ou bien à la fin du cycle complet, donc la sieste devrait normalement durer 20 minutes ou 2 heures. Il faut aussi prendre en considération les besoins de sommeil de l'enfant. Il y a les gros dormeurs et les petits dormeurs. Il est inutile d'essayer de faire dormir un enfant qui en a moins besoin ou de priver de sommeil l'enfant qui est un gros dormeur. Il faut s'adapter aux rythmes et aux besoins de chaque enfant. Un sommeil insuffisant ou non récupérateur a comme principale conséquence une somnolence dans la journée. Cette somnolence peut se traduire chez l'enfant par une agitation, une instabilité, de l'irritabilité et par des périodes de rêverie. En classe, elle peut aboutir à des endormissements et elle est l'une des causes de difficultés ou d'échecs scolaires. Avec une meilleure attention au sommeil, on contribue à une réduction de l'agressivité de nos petits mousmes et on les aide à être davantage de bonne humeur.

Le rêve

Les rêves prolongent souvent l'activité mentale de la veille. Chez l'enfant, les rêves de début de nuit se caractérisent par des images angoissantes, désagréables. En fin de nuit, le contenu des rêves évolue, les conflits se résolvent et le rêve devient plus agréable. Des recherches récentes ont prouvé que les enfants rêvent différemment des adultes et que les bébés rêveraient avant même leur naissance. On a remarqué un certain parallélisme dans la similitude des mouvements involontaires des yeux de la mère et du fœtus indiquant probablement un rêve similaire.



Les bébés, après leur naissance peuvent rester jusqu'à neuf heures dans un sommeil traversé par des rêves. Comme le bébé n'a pas vraiment de vécu, on pourrait se demander où il prend ses références lorsqu'il rêve. Quelques chercheurs se sont penchés sur cette question et ils ont conclu que le rêve de l'enfant en bas âge se nourrit de souvenirs remontant aux périodes antérieures de l'évolution, ce qui expliquerait peut-être le phénomène de la réincarnation. Le professeur Ian Stevenson, un chercheur américain, a publié les résultats de ses travaux. On y constate que les rêves de réincarnation ne se produisent que chez les enfants de neuf ans et moins.

Les jeunes enfants rêvent souvent avec plus d'intensité que les adultes. L'enfant de trois à cinq ans se voit souvent attaqué ou poursuivi par des bêtes sauvages, très souvent par des lions, des tigres, des dragons, des crocodiles. Les enfants ont peur d'être assaillis ou blessés. Or, souvent, la bête est seulement le symbole de quelque chose de grand et de puissant. Avant l'âge de 5 ans, il est difficile de parler de rêve comme d'un film continu, on parle plutôt d'images statiques successives que l'enfant voit. Entre l'âge de 5 ans et de 7 ans, l'enfant participe à son rêve de façon plus active en relation avec les histoires de la journée, les films, les livres, etc. L'enfant, au cours de son développement, passe par une série de phases au cours desquelles il apprendra à s'affirmer de plus en plus. C'est dans l'apprentissage de cette affirmation, parfois entravée, que l'enfant pourra vivre des rêves d'angoisses.

Les troubles du sommeil

Les terreurs nocturnes sont différentes des cauchemars. Ce trouble du sommeil est le plus fréquent chez les jeunes enfants, il survient dans les trois premières heures de sommeil et peut durer de quelques secondes à plusieurs minutes. Cet état, ressenti par l'enfant, se compare à l'adulte vivant une grande peur (effet de l'adrénaline). L'enfant, contrairement à l'adulte, ne se réveille pas et il peut paraître terrifié, pousser des cris ou appeler au secours. Ses yeux sont hagards et ses pupilles dilatées. L'enfant semble pris d'une panique indescriptible et lui parler, le prendre dans ses bras, ne change rien. En fait, il dort et dès qu'il se recouche, il reprend son cycle de sommeil.

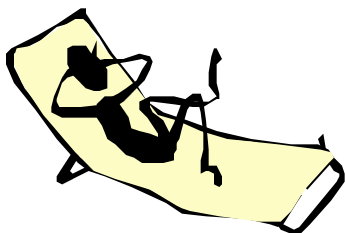
Les spécialistes du sommeil recommandent de ne pas réveiller l'enfant à ce stade, car cela le mettrait dans un état de confusion désagréable et angoissant.

La meilleure solution consiste à empêcher l'enfant de se blesser, à rester calme et à attendre la fin de la terreur, laquelle ne dure en général que quelques minutes. Le lendemain, l'enfant n'en garde aucun souvenir. La fréquence des terreurs nocturnes est maximale vers l'âge de 3 ou 4 ans et dure jusque vers l'âge de 6 ans. Ce phénomène affecterait environ 5 % des enfants.

Les cauchemars, quant à eux, sont plutôt des réveils brutaux associés à des rêves. Le cauchemar ou le rêve se déroule dans la phase du sommeil dit «paradoxal». Ils sont plus fréquents chez les enfants de 5 à 15 ans et perturbent environ 5 à 10 % des enfants de tout âge. Cette phase du sommeil revient environ 5 fois par nuit à toutes les 90 minutes. La frayeur ressentie peut-être très intense, mais contrairement aux terreurs nocturnes, il y a peu de manifestations physiques. Un cauchemar intense amène souvent l'enfant à vouloir se coucher avec vous et à refuser de retourner dans son lit car il a peur de se rendormir.

La nécessité de la sieste

La sieste, en service de garde ainsi qu'à la maison, est un moment important et aussi un peu spécial car différent des autres moments de la journée. Ce moment peut être apprécié, comme il peut être un temps de confrontation. Il faut alors à l'adulte trouver des moyens afin de rendre ce moment agréable et satisfaisant pour tous.



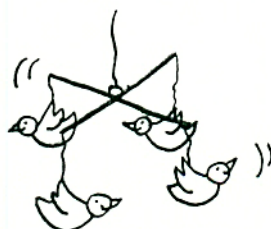
Tous les enfants d'âge préscolaire devraient s'allonger et se reposer un certain temps, en début d'après-midi tout comme en soirée car la chute de la température corporelle favorise le sommeil. Selon certaines études, on dit même qu'à tous les âges de la vie, on devrait prendre un temps de repos après le repas de midi, mais ce n'est malheureusement pas toujours possible en raison des contraintes socioprofessionnelles. Les enfants, quant à eux, ont le temps, la possibilité et la chance de pouvoir se reposer. C'est un privilège qu'ils ont et c'est même une nécessité !

La durée de la sieste varie beaucoup d'un enfant à l'autre, mais elle dure, en moyenne, d'une à trois heures. Cependant il ne faut pas oublier que les besoins en sommeil varient d'un enfant à l'autre. Certains, après une courte période de repos seront disposés à se lever et à faire un jeu calme tandis que d'autres feront la sieste le plus longtemps possible. Jusqu'à quatre ans, la sieste est indispensable pour compléter la nuit. Plus tard, c'est un bon moyen pour donner un complément au sommeil, à condition toutefois de ne pas l'imposer ou de ne pas l'interrompre.

Contrairement à certaines croyances, la sieste ne diminue pas le temps de sommeil nocturne, si elle est faite aussitôt après le repas de midi ou en tout début d'après-midi et que sa durée ne dépasse pas la durée d'un cycle. Il faut cependant nuancer, la sieste ne nuira pas au sommeil nocturne si l'enfant a un besoin de sommeil à combler. Mais, si au contraire le dodo est forcé et que l'enfant n'en a pas nécessairement besoin, la sieste pourrait alors nuire au sommeil de la nuit et un repos sera alors préférable. Il est important de prendre conscience que les besoins en matière de sommeil sont différents d'un enfant à l'autre. Ils peuvent l'être également d'une saison à l'autre et aussi d'une journée à l'autre. La relaxation, les activités calmes et les exercices physiques libres permettent également aux enfants de récupérer.

Le rituel du dodo

Il est important d'instaurer un rituel du coucher avec les enfants. Les événements qui précèdent la sieste ou le dodo doivent se dérouler dans le même ordre et d'une manière prévisible à chaque jour. Cette routine favorise un climat de détente et de tranquillité et elle sécurise l'enfant. Pour mettre en place cette routine, il faut être au aguets et surveiller les signes de fatigue pour ne pas rater le train du sommeil. Ces signes sont faciles à reconnaître : bâillements, frottement des yeux, envie de s'isoler et de serrer un objet familier dans ses bras. Un horaire régulier, une routine stable et un lieu de repos approprié, à la fois calme et sombre, aident l'enfant à acquérir de bonnes habitudes de sommeil. Les enfants de 2 ans apprécient particulièrement cette routine sécurisante. Il faut éviter les jeux excitants et bruyants durant l'heure qui précède le coucher. Il convient aussi d'adapter l'environnement sonore : diminuez le volume du téléviseur et déplacez le téléphone dans une pièce plus éloignée. Par contre, des sons répétitifs comme le bruit de la douche, de la sècheuse ou le tic-tac d'une horloge ont, au contraire, un effet calmant. Choisir des activités apaisantes en fin de journée, suivies d'un bain par exemple. Au moment du coucher, on peut également faire jouer une musique de berceuse. Il est important d'utiliser toujours la même formule pour signifier l'heure du dodo. Par exemple, "Bonne nuit ou bonne sieste, beaux rêves, à demain mon ange, etc." Ces paroles, lorsqu'on les reprend soir après soir, ou sieste après sieste, ont le mérite de faire passer un message clair : c'est maintenant l'heure de dormir.



Le sommeil collectif en service de garde

En service de garde, les enfants n'ont pas une chambre individuelle et ils se réveillent les uns les autres. Aussi, la période de sommeil risque d'aller à l'encontre des rythmes individuels. Une manière efficace de procéder consiste à envoyer les enfants aux toilettes à mesure qu'ils sortent de table, leur faire se laver les mains et se brosser les dents. Ils sont alors prêts à s'étendre sur leur matelas, avec un livre en mains, jusqu'à ce que tous les enfants soient disposés à dormir. La pièce est alors assombrie et l'éducateur ou la responsable se promène lentement, ici et là, pour aider les enfants à finir d'enlever leurs chaussures, à se couvrir, à trouver au besoin leur animal en peluche ou à mettre leur livre de côté. Cette routine devrait être menée dans un climat de douceur et de tendresse, mais les enfants doivent aussi sentir clairement que l'on attend d'eux qu'ils soient plus calmes. Endormir les enfants devrait prendre de 30 à 45 minutes. Pour trouver le sommeil certains enfants auront besoin de se faire flatter le dos.

L'enfant qui dérange : certains enfants ne veulent pas dormir et aiment nous le faire savoir. Ils risquent alors de déranger les autres enfants, qui eux ont besoin de sommeil. Pour améliorer la situation il est important tout d'abord de parler avec l'enfant, en dehors de la période de sieste ; on pourra alors lui exprimer nos besoins, écouter les siens et prendre des ententes avec lui. Il pourrait, par exemple, devenir notre "complice" durant cette période et nous aider à endormir les autres enfants. De plus, il serait important d'évaluer si c'est réellement l'enfant qui dérange les autres ou si c'est nos interventions qui perturbent la sieste.

Développer de bonnes habitudes de sommeil chez l'enfant, c'est préparer un sommeil d'adulte de qualité. C'est une nécessité vitale absolue, indispensable au développement global de l'individu. Se laisser aller dans les bras de Morphée c'est la santé !

Bon dodo...!



RÉFÉRENCES

LAPIERRE, O., À l'heure de la sieste, Magazine Enfants Québec, Québec, Février-mars, 1999.

KURTH, H., Dictionnaire des rêves de A à Z, Québec Amérique, Québec, 1982.

PARADIS, F., La valse du dodo, Magazine Enfants Québec, Québec, Octobre 1999.

FOY, É., Dormir comme un bébé... Revue Petit à Petit, Montréal, Janvier-février 1995.

OSGE, La garderie, une expérience de vie, Volet 1, Les Publications du Québec, Montréal, 1984.

HENDRICK, J., L'enfant, une approche globale pour son développement, Presse de l'Université du Québec, Sainte-Foy, 1993.

Internet : <http://perso.infonie.fr/cuonmac/sommeil.htm>

