LE SOMMEIL

1. **Les rôles du sommeil**

Le sommeil est indispensable à l’enfant, il remplit différents rôle pour assurer le bon fonctionnement de l’organisme.

Il est indispensable au développent cérébral

Il régule la production d’hormones : hormone du sommeil (mélatonine), hormone de croissance, hormone du stress (cortisol), insuline, hormone de l’appétit

Il favorise une meilleure réponse immunitaire

Il permet la mémorisation et l’apprentissage

Il permet la récupération de la fatigue physique et nerveuse

1. **Les temps de sommeil**

En fonction de l’âge de l’enfant, le temps de sommeil varie. Plus l’enfant grandit, plus les temps de sommeil diminuent.

|  |  |
| --- | --- |
| **Age de l’enfant** | **Temps de sommeil moyen** |
| 3-6 mois | 16 h en moyenne :   * 12-12heures par nuit * 4-6 heures de sieste le matin, 1 en début d’après –midi, 1 en fin d’après-midi |
| 6-12 mois | 14 heures en moyenne :   * 10-12 heures par nuit * 2-4 heures de sieste |
| 1-3 ans | 14 heures :   * 10-12 heures par nuit * 2-4 heures de sieste (1 seule sieste, plus longue, en début d’après-midi) |
| 4-6 ans | 12 h en moyenne la nuit, avec disparition progressive de la sieste. |

**A savoir**

Le sommeil est organisé en cycles composés de plusieurs phases : endormissement, sommeil lent très léger, sommeil lent léger, sommeil lent profond, sommeil lent très profond, sommeil paradoxal, qui répètent tout au long de la nuit ou de la sieste.

Il est conseillé de ne pas réveiller l’enfant au milieu d’un cycle, il est important pour son bon développement de le laisser se réveiller seul, c’est à dire lorsqu’un cycle est terminé et qu’il est en phase de réveil. Il est alors prêt à regagner le lieu de vie.

1. **Les espaces de sommeil de l’enfant**

* **Les conditions pour assurer le confort et la sécurité**
* Température de la chambre : 18°
* Pièce plongée dans l’obscurité, selon l’enfant (rideaux tirés, volets croisés)
* Veilleuse si besoin
* Un lit à barreaux pour les enfants de moins de 3 ans
* Un matelas ferme, adapté à la taille du lit
* Pas de tour de lit, ni de peluche, ni d’oreiller, ni de couverture, pour éviter l’étouffement
* Réglage du matelas adapté à l’âge de l’enfant (en position basse dès qu’il maitrise la position assise, vers 6-7 mois
* Toujours coucher l’enfant sur le dos
* Pas de lit parapluie
* Gigoteuse, turbulette adaptée à la taille de l’enfant
* Objets transitionnels : doudou, tétine
* Pas de cordon accroché à la tétine.

1. **Les signes et rites d’endormissement**

* L’enfant est irritable, grincheux ;
* Il se frotte les yeux ;
* Il baille ;
* Il demande
* Il veut son doudou, sa tétine.

Les rituels sont nécessaires au bon endormissement de l’enfant. L’endormissement représente une étape importante : l’enfant peut avoir des angoisses de différentes sortes (l’abandon, la peur de l’obscurité, d’être seul, d’être dans un espace trop grand, trop petit, de ne pas revoir l’adulte référent, etc.)

L’enfant doit être sécurisé afin de lui permettre de trouver le sommeil en tout sérénité.

On peut proposer différents types de rituels, qui doivent correspondre à chaque enfant. Ils peuvent ^tr réadaptés régulièrement, en concertation étroite avec les parents. Ils doivent être courts et identiques chaque jour, dans l’idéal, et réalisés dès le début de la prise en charge. Il est possible de proposer :

* Objets transitionnels : doudou et tétine ;
* Horaires de coucher réguliers ;
* Lectures d’histoires, comptines, chansons ;
* Mobiles musicaux ;
* Câlins
* Ambiance propice à l’endormissement : pénombre, veilleuse, porte entrouverte, lumière d’un couloir allumée ;

**Attention**

L’endormissement, l’heure, la durée doivent être transmis aux parents de l’enfant par écrit ou à l’oral.

1. **La mort subite du nourrisson**

**Qu’est-ce que c’est ?**

Il s’agit d’un décès inexpliqué d’un enfant d moins de 2 ans, sans antécédents médicaux, survenant apparemment pendant le sommeil, qui reste inexpliqué après des investigations post mortem comprenant une autopsie et une revue complètes des circonstances du décès et de l’histoire clinique.

**Comment l’éviter ?**

Des règles strictes sont à respecter lors du couchage de l’enfant

**Températures de la pièce entre 17 et 18°c**

**Pas de tabagisme**

**passif**

**Matelas ferme**

**Pas de tour de lit, couverture, oreiller, peluche**

**Gigoteuse adaptée au poids et à la taille du bébé**

**Toujours couché l’enfant sur le dos**

**Faire jouer l‘enfant sur le ventre**

Ces simples précautions réduisent nettement les décès. Le couchage sur le dos dans une literie adaptée est un geste primordial qui permet d’éviter l’enfouissement ou le confinement et donc la mort de l’enfant.