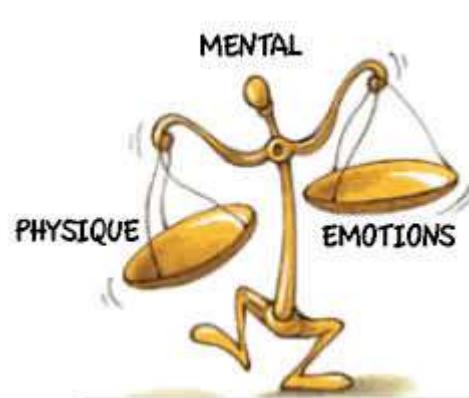
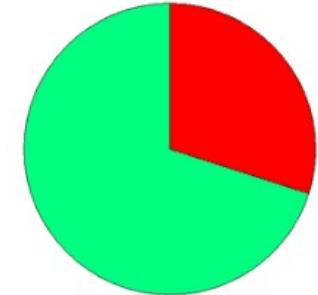


Le sommeil



Introduction

- Besoin fondamental
- Représente **1/3** de notre vie
- Conditionne notre équilibre physique et psychique



1. Les rythmes biologiques

- Rythme **circadien**: rythme biologique de 24h
 - Indépendant de l'environnement
 - Inné
- Rythme **nycthéméral**: rythme jour/nuit
 - S'installe petit à petit
 - Influencé par plusieurs facteurs:
 - La lumière *principalement*
 - L'activité sociale
 - Les habitudes culturelles
 - Les rythmes biologiques internes



2. La durée du sommeil

- Des petits et des gros dormeurs



- Durées moyennes
 - Nouveau-né: 16 à 20 heures/jour
 - Enfant de 1 an: 14 heures/jour
 - Enfant de 10 ans: 10 heures
 - Adolescent: 8 à 9 heures
 - Adulte: 6 à 8 heures
 - Personnes âgées: environ 5 heures

3. Les étapes du sommeil (adulte)

- Construit en « cycles » de 1h30 à 2 heures:



- 4 à 6 cycles par nuit
- 1 cycle = 5 stades faits de 2 types de sommeil après l'endormissement:
 - Le sommeil lent
 - Le sommeil paradoxal

3. Les étapes du sommeil (adulte)

1. Le sommeil lent

4 stades du *lent très léger* au *lent très profond*

a) Lent très léger:

- Sécrétion de la **mélatonine**:
 - hormone du sommeil
 - Inhibée par la lumière du jour / libérée dans l'obscurité
- Le corps se repose, état de relaxation
- On est « entre deux eaux »
- Le réveil est encore facile

3. Les étapes du sommeil (adulte)

b) Lent très profond:

- Récupération physique
- Sécrétion de l'**Hormone de croissance**
- Mémorisation des faits rationnels et logiques
- Signes observables:
 - Immobilité quasi-totale
 - Visage inexpressif/ paupières fermées/ yeux immobiles
 - Tonus musculaire conservé
 - Température corporelle basse
 - **Respiration et pouls lents et réguliers**
 - Activité cérébrale lente
 - Isolé du monde extérieur
 - Réveil très difficile à ce stade



3. Les étapes du sommeil (adulte)

2. Le sommeil paradoxal

- Corps totalement détendu mais activité cérébrale intense
- Gestion des émotions / rêves
- Mémorisation
- Signes observables:
 - Mouvements oculaires rapides sous des paupières fermées
 - Visage expressif (reflet de l'activité du rêve)
 - Respiration et pouls irréguliers
 - Hypotonie musculaire. Brefs mouvements corporels
 - Activité électrique cérébrale rapide
 - Si on est réveillé à ce stade on peut raconter ses rêves



© Can Stock Photo

3. Les étapes du sommeil (adulte)

3. Phase de latence

- Entre 2 cycles: des micro-réveils
 - Avant ré-endormissement et nouveau cycle
 - Sinon, éveil pendant la durée d'un cycle (on a « raté un train »)

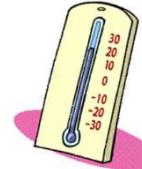


3. Les étapes du sommeil (adulte)

Variations au cours de la nuit:

- En début de nuit:
 - Surtout sommeil lent profond (réécupération physique)
- Fin de nuit:
 - Surtout sommeil lent léger et sommeil paradoxal (réécupération psychique)

4. Conditions pour un sommeil de qualité

- Dormir dans le calme et l'obscurité
- T° entre 18 et 20°C 
- Respecter les rituels du coucher 
- Confort et hygiène de la literie 
- Eviter repas trop riches et les excitants le soir  
- Eviter les activités sportives le soir 
- Apporter un climat de sécurité physique et psychique



TESTEZ VOS CONNAISSANCES SUR LES CONDITIONS IDEALES POUR UN SOMMEIL DE QUALITE, AVEC CET ESCAPE – GAME (copier le lien sur internet):

<https://view.genially.com/65fdea1bf1f9fa001519ceef8/interactive-content-escape-game-sommeil>



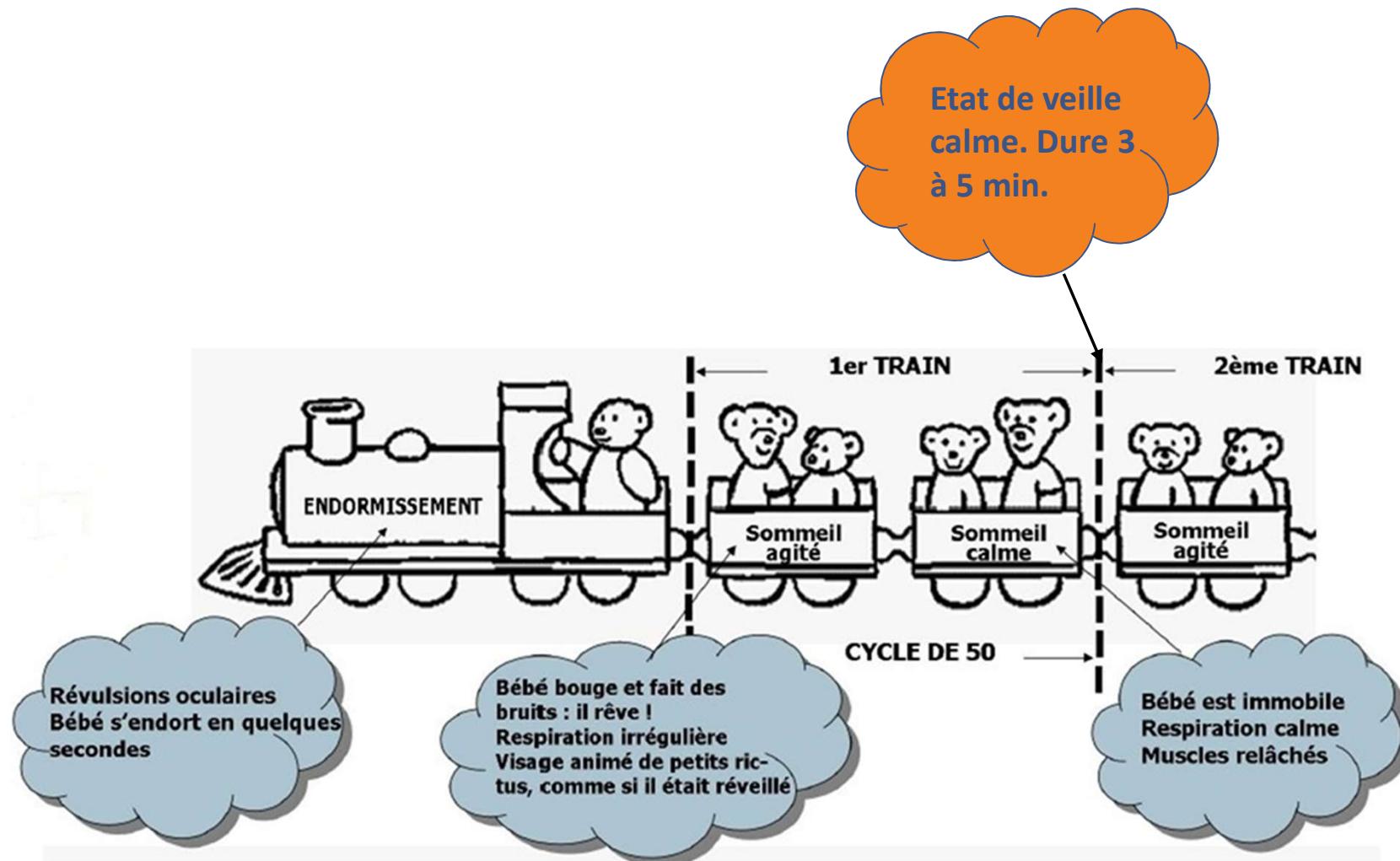
5. Organisation du sommeil suivant l'âge

1. Le nourrisson de 0 à 2 mois

- Dort 16 à 20 heures/jour
- Se réveille lorsqu'il a faim
- Pas d'alternance jour/nuit
- Sommeil indépendant de l'environnement
- Cycles courts: 50 à 60 min
- 2 types de sommeil:
 - **agité**
 - **calme**



5. Organisation du sommeil suivant l'âge



5. Organisation du sommeil suivant l'âge

- **Sommeil agité**
 - **Récupération psychique**
 - Le bébé s'endort en sommeil agité
 - **Peut être interprété comme état d'éveil car:**
 - Visage expressif, mimiques (émotions fondamentales)
 - **Mouvements oculaires sous paupières fermées**
 - Grogner
 - **Étirements, mouvements des extrémités**
 - Tonus bas: les membres se déplient...
 - **Respiration rapide, irrégulière**
 - Micro-réveils d'1 min



mimiques nouveau né sommeil.flv



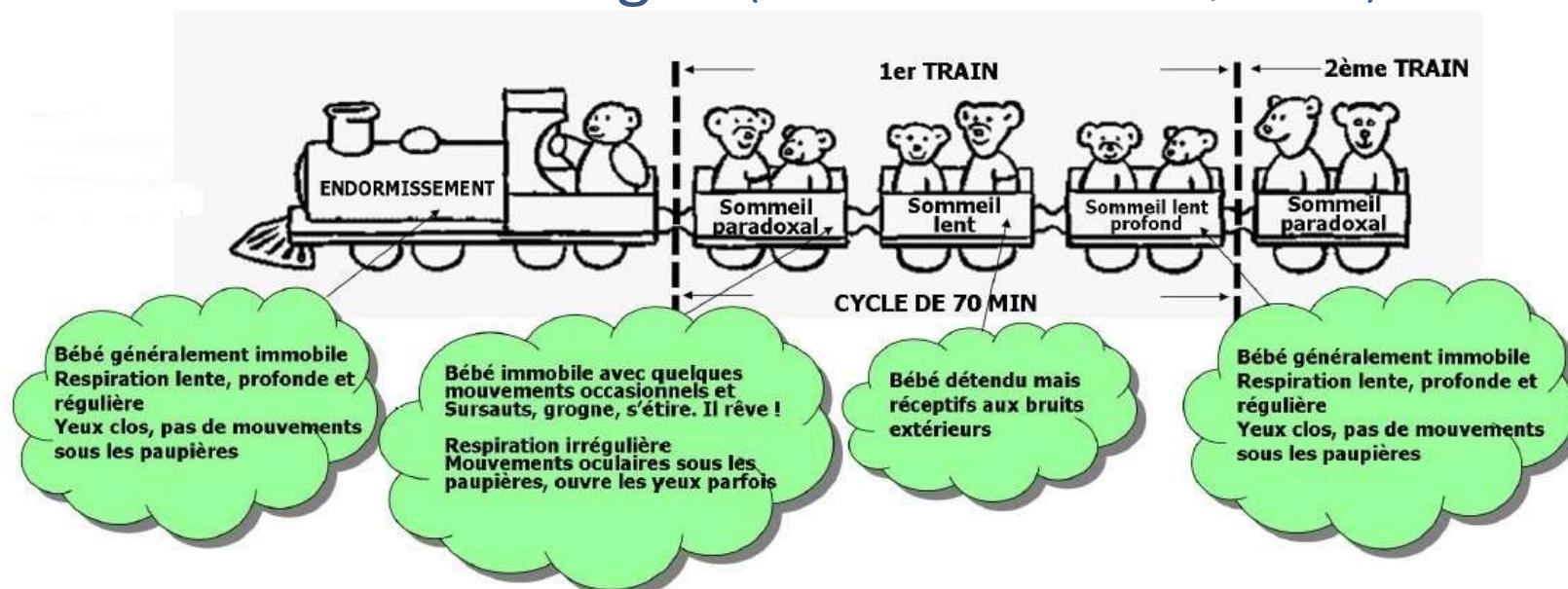
5. Organisation du sommeil suivant l'âge

- **Sommeil calme**
 - Récupération physique
 - **Sécrétion de l'Hormone de croissance**
 - Immobilité
 - **Tonus musculaire présent (membres fléchis)**
 - Visage peu expressif et pâle
 - **Aucune mimique**
 - Yeux fermés sans mouvement
 - **Respiration calme, régulière, ample**

5. Organisation du sommeil suivant l'âge

2. Le nourrisson de 2 à 9 mois

- Allongement du sommeil nocturne
- Rythme jour/nuit installé vers 2 mois
- Le sommeil se différencie de + en + en stades
- Vers 3 mois le sommeil paradoxal remplace le sommeil agité (schéma de 2 mois à 6/9 mois)



5. Organisation du sommeil suivant l'âge

3. Jusqu'à 4-6 ans

- Réduction progressive du sommeil diurne
 - 3 siestes environ à 9 mois
 - 2 siestes vers 12 mois
 - 1 sieste l'après-midi vers 18 mois
 - Arrêt de la sieste vers 4 -6 ans
- Entre 3 et 4 ans, le sommeil devient identique à celui de l'adulte



5. Organisation du sommeil suivant l'âge

4. L'adolescent

- « Retard de phase »:
 - Difficultés d'endormissement
 - Couchers tardifs / Problèmes des écrans
- Sommeil plus léger et instable
- Dette de sommeil chronique
- Malgré besoins physiologiques importants



**RENFORCEZ VOS CONNAISSANCES SUR LE SOMMEIL DE L'ADOLESCENT
EN VISUALISANT CE CONTENU INTERACTIF (copier le lien sur internet):**

<https://view.genially.com/67096694add2852037cb451e/interactive-content-4eme-effet-ecran-sommeil>

Rôle de l'AP

6. Rôle de l'AP en maternité

Conseils aux parents:

- Conditions de couchage: **Prévention de la mort inattendue du nourrisson (MIN)**
 - Couchage sur le dos, à plat
 - Lit à paroi en barreaux (pour laisser passer l'air)
 - Matelas ferme, adapté à la taille du lit
 - Pas d'oreiller, pas de couverture. Turbulette attachée
 - Pas de tabac dans l'environnement
 - Pas d'objet dans le lit ou d'animaux

6. Rôle de l'AP en maternité

- Co-rooming conseillé jusqu'aux 9 mois du bébé



- Faire la différence entre phase d'éveil et phase de sommeil
- Respecter le sommeil du bébé:
 - Ne pas le réveiller pour le nourrir
 - Ne pas réagir immédiatement lorsqu'il pleure un peu dans son sommeil

6. Rôle de l'AP en maternité

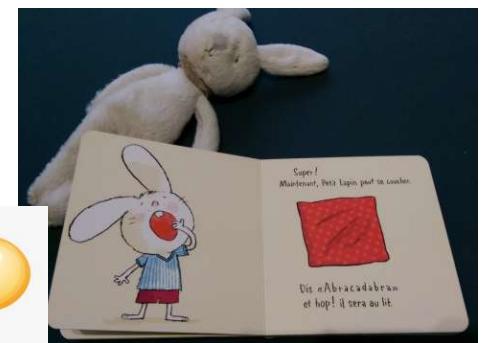
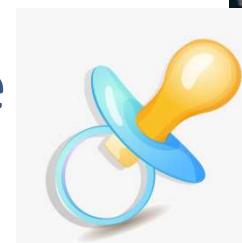
- Aider le bébé à accepter le berceau
- Aider le bébé à différencier jour/ nuit:
 - Utiliser des « donneurs de temps »
 - Accentuer le contraste jour/nuit:
 - Pour les tétées
 - Pour le portage
 - Pour le change
- A partir de 4 mois régulariser les rythmes: horaires de coucher, lever, repas...

7. Rôle de l'AP en crèche

- Repérer les signes de fatigue et coucher l'enfant rapidement



- Temps calme avant la sieste
- Respecter les rituels et conditions d'endormissement de l'enfant:
 - Pénombre/obscurité
 - Objet transitionnel / sucette



7. Rôle de l'AP en crèche

- Emplacement fixe dans le dortoir
- Lit ou Couchette adaptée suivant l'âge
- Instaurer un climat sécurisant pour l'enfant
- Présence d'un professionnel pendant l'endormissement
- Utilisation d'un babyphone
- Surveillance régulière des enfants en sieste



C'est fini!

