

10
clés

Sylvie Dieu Osika
Pédiatre

Le sommeil des enfants

COMMENT BIEN DORMIR
À TOUS LES ÂGES



Sylvie Dieu Osika
Pédiatre

Le sommeil des enfants

COMMENT BIEN DORMIR
À TOUS LES ÂGES



L'AUTEURE

Le **Docteur Sylvie Dieu Osika** a été interne et chef de clinique des hôpitaux de Paris en pédiatrie pendant 10 ans.

Depuis 1997, elle est attachée de pédiatrie à l'hôpital Jean Verdier APHP à Bondy et exerce en libéral à Rosny-sous-Bois où ses consultations sont très axées sur la parentalité. Mère de 5 enfants, mariée à un pédiatre, la question des écrans est l'un de ses thèmes de prédilection.

Elle est à cet égard l'un des membres fondateurs du collectif CoSE surexpositionecrans.org et l'auteure de l'ouvrage *Les écrans, Mode d'emploi pour une utilisation raisonnée en famille*, dans la collection Les 10 clés.

SOMMAIRE

INTRODUCTION	4
--------------------	---

PARTIE I	Le sommeil à travers les âges	6
-----------------	--	----------

PARTIE II	Les 10 clés	16
------------------	--------------------------	-----------

CLÉ N°1 : STRUCTUREZ LA JOURNÉE DE VOS ENFANTS	18
--	----

CLÉ N°2 : COUCHEZ VOTRE BÉBÉ EN SÉCURITÉ DANS SON LIT	23
---	----

CLÉ N°3 : ÉVITEZ LES ERREURS LES PLUS COURANTES	29
---	----

CLÉ N°4 : INSTITUEZ TRÈS TÔT UN RITUEL DU COUCHAGE	35
--	----

CLÉ N°5 : QUAND BÉBÉ NE DORT PAS : RETOUR AUX FONDAMENTAUX	42
--	----

CLÉ N°6 : RECALEZ LE GRAND QUI NE DORT PAS OU MAL	48
---	----

CLÉ N°7 : INSOMNIE ET PARASOMNIE : LES DÉTECTER POUR MIEUX LES DÉPASSER	54
---	----

CLÉ N°8 : OBSERVEZ ET ACCOMPAGNEZ VOTRE ADOLESCENT	61
--	----

CLÉ N°9 : SOYEZ VIGILANTS SUR L'UTILISATION DES ÉCRANS	69
--	----

CLÉ N°10 : UTILISEZ LES MÉTHODES DOUCES POUR FAVORISER L'ENDORMISSEMENT	75
---	----

CONCLUSION	78
------------------	----

MÉMO	79
------------	----

INTRODUCTION

Le sommeil est vital : on ne peut pas vivre sans dormir... vous vous en êtes bien rendu compte ! Mais c'est aussi un élément primordial de la bonne santé. Dormir, c'est se reposer bien sûr, mais c'est aussi faire une multitude d'autres choses : un cerveau qui dort n'est pas un organe qui ne fait rien, tout au contraire. Mon professeur de mathématiques avait l'habitude de dire qu'un étudiant qui dort est un étudiant qui travaille ! Et elle avait raison : dormir c'est déjà essentiel à tout âge pour acquérir de nouvelles compétences (c'est le versant neurologique), mais c'est aussi un moment où l'on fabrique des os plus grands et plus solides (c'est le versant hormonal sur le calcium), et c'est encore une phase particulière de mise en place des défenses contre les infections (c'est le versant immunitaire). C'est enfin un passage obligé pour que les apprentissages mémorisés dans la journée à court terme soient mis en stock à l'abri pour le long terme.

Toutes les études de privation de sommeil montrent combien c'est un élément essentiel : un enfant qui dort bien est un enfant qui va bien. Aujourd'hui, on montre d'ailleurs qu'un enfant qui dort suffisamment, bouge suffisamment, et ne passe pas trop de temps devant un écran obtient de meilleurs résultats scolaires que les autres...

Comme on fait son lit on se couche. Jamais dicton n'a été plus vrai car, vous le verrez dans les lignes qui suivent, le sommeil est intimement lié à ce qui se déroule dans la journée.

- Tout ce que vit votre bébé dans la journée est important pour son sommeil et dans les premières clés de cet ouvrage nous insisterons beaucoup sur **ces « donneurs de temps »**, ces éléments qui structurent les rythmes de votre bébé.
- Un mot reviendra ensuite comme un leitmotiv : celui de « **rituel de coucher** ». En effet il est le pivot de la mise en sommeil de votre bébé et tout le reste du sommeil de votre bébé en dépend.
- Nous verrons ensuite **comment faire** si votre enfant, petit, grand ou très grand a du mal à dormir. Le sommeil est en fait une formidable machine à penser et il faut tout faire pour le préserver.

Bien dormir, c'est comme bien manger : cela s'apprend et, en lisant les clés qui suivent, vous aurez toutes les ficelles pour apporter à votre enfant ce plaisir de se mettre au lit.



PARTIE I

Le sommeil à travers les âges

COMMENT S'ORGANISE
LE SOMMEIL ?

LE RYTHME VEILLE/
SOMMEIL DU BÉBÉ

NOS BESOINS

L'ENFANT

L'ADOLESCENT



➔ Comment s'organise le sommeil ?

Le sommeil est un processus neurologique complexe qui va évoluer (maturer) au cours des premières années. Ce n'est qu'autour de 2 ans que le sommeil de l'enfant peut se comparer à celui de l'adulte.

Vous connaissez sûrement les différents stades de sommeil de l'adulte : on distingue différentes périodes de sommeil selon l'activité électrique des neurones de notre cerveau. Cette activité est enregistrée par électroencéphalographie (ou EEG) et dessine des ondes lentes ou rapides sur le tracé. On observe ainsi trois stades différents :

- **un stade « lent superficiel »**,
- **un stade « lent profond »**,
- et enfin celui de « **sommeil paradoxal** ». Ce dernier stade est une période très particulière où l'activité électrique de notre cerveau est intense alors que notre activité musculaire est nulle (c'est pour cela qu'on l'appelle « paradoxal »). Cette phase est aussi le moment où l'on rêve.