

Au Pays des rêves

**Tout savoir
sur le sommeil des enfants**



Sommaire

L'importance du sommeil	
et ses bienfaits sur ma santé	P.4
Mes signes de fatigue et ma sieste.....	P.5
Le petit train de mon sommeil.....	P.6
Ma qualité de sommeil et sa durée.....	P.7
Comment m'aider à bien dormir.....	P.8
Le jour	P.8
La nuit	P.9
La prévention de la Mort Inattendue du Nourrisson	
(MIN).....	P.10
Comment me coucher en sécurité	P.10
Les causes qui peuvent expliquer mes difficultés	
de sommeil	P.11
Les causes environnementales	P.11
Les causes psychologiques	P.12
Le Quiz sur le sommeil	P.13 et 14

L'importance du sommeil et ses bienfaits sur ma santé



Bien grandir



Être en forme



Mieux apprendre et me concentrer



Réguler mon appétit



Être calme et de bonne humeur

Mes signes de fatigue



Je baille, me frotte les yeux, me touche le visage, les oreilles



Je suis apathique, somnolent

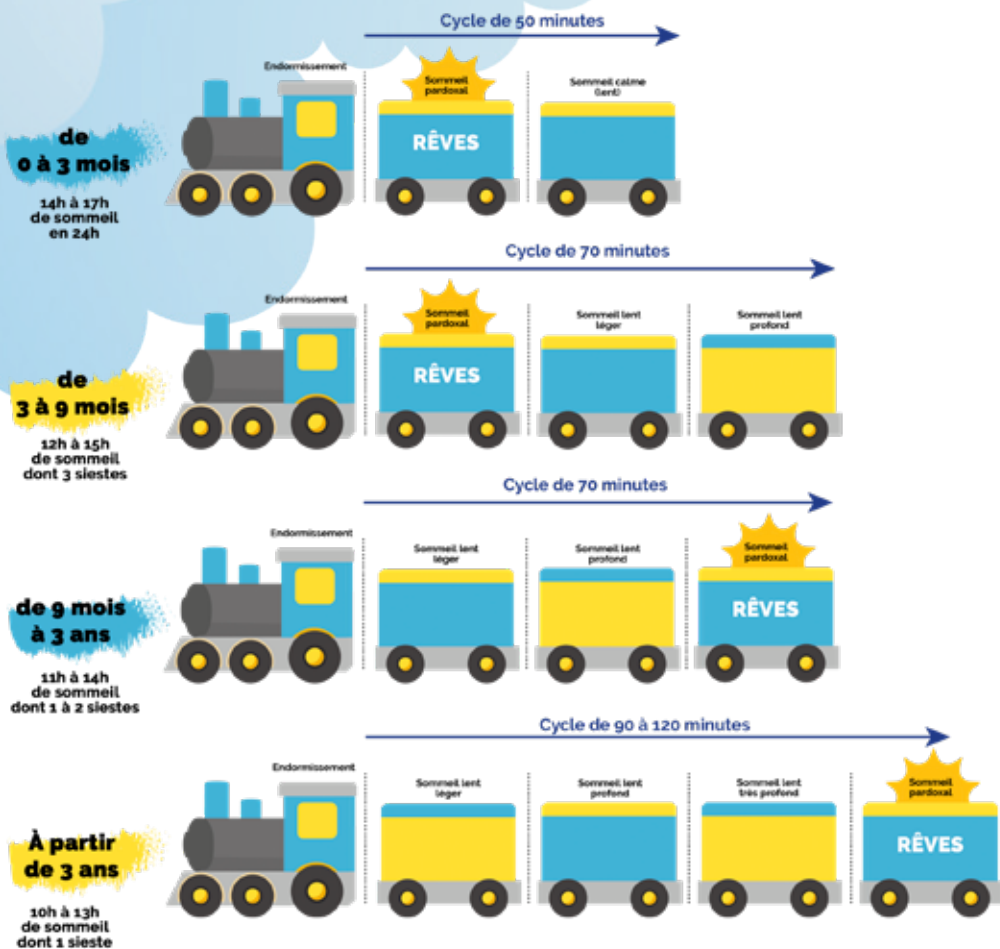


J'ai du mal à réguler mes émotions, je pleure, je m'agite et m'énerve facilement



Ma sieste m'aide afin que je sois plus calme durant la journée et à me préparer au coucher du soir

Le petit train de mon sommeil



Chaque cycle de sommeil est suivi d'un micro-réveil.

Ma qualité de sommeil et sa durée



Elles peuvent varier selon :

- mon caractère (« petits » et « gros » dormeurs)
- mon âge
- mon état de santé (sommeil altéré en cas de maladie ou d'inconfort)
- des changements dans ma vie (entrée à la crèche, à l'école,...) ou lors de mes apprentissages importants (comme la marche)

J'ai besoin de me coucher et de me réveiller à heures régulières, y compris le week-end !

Ne me « punis » pas en me mettant dans mon lit car je risque de l'associer au sommeil !

Dormir, cela s'apprend, comme beaucoup de choses chez un bébé

Comment m'aider à bien dormir



Le jour



J'investis ma chambre



Je partage des moments de qualité

Je passe du temps en extérieur, en promenade, je me dépense tout en respectant un temps calme 2h avant de me coucher



Les habitudes me sécurisent



La nuit



J'ai besoin

Lit et tenues adaptés

Lumière tamisée



**Pas de bruit
Pas de tabac**

Mes rituels du coucher



La Prévention de la Mort Inattendue du Nourrisson (MIN)

Comment me coucher en sécurité

Je dors sur le dos
dans une gigoteuse

Je partage la chambre
de mes parents
jusqu'à 6 mois

La température
de ma chambre
est comprise
entre 18°C et 19°C

- Pas de couverture, plaid, couette...
- Pas de peluche
- Pas d'oreiller
- Pas de tour de lit
- Pas de tabac



Les CAUSES qui peuvent expliquer mes difficultés de Sommeil

Les causes environnementales



Si je regarde les écrans
avant de dormir



Si on ne respecte pas
mon rythme de sommeil



Si j'ai une alimentation
inadaptée

Les causes psychologiques



Enfant

- Stress
- Anxiété
- Événements traumatisants...



Famille

- Conflit
- Séparation
- Difficulté du parent à se séparer de l'enfant

Les causes médicales



- **Digestives** : reflux gastro-oesophagien, problème alimentaire, allergie aux protéines de lait de vache
- **ORL** : infections, asthme
- **Grands syndromes et pathologies génétiques** : épilepsie, trouble du neurodéveloppement...
- **Traitements médicamenteux**
- **Douleurs passagères**

N'hésitez pas à solliciter un professionnel de santé (médecin, infirmière puéricultrice) pour vous accompagner

Le QUIZ sur le Sommeil

1 / M'empêcher de faire la sieste me permet de mieux dormir la nuit ?

☐

VRAI

☐

FAUX

2 / Me coucher tard le week-end me permet de faire la grasse matinée ?

☐

VRAI

☐

FAUX

3 / Dès la naissance, je dois dormir toute la nuit sans interruption ?

☐

VRAI

☐

FAUX

4 / Le respect de mon sommeil est important pour que je grandisse bien ?

☐

VRAI

☐

FAUX

Suite du Quiz page 14

5 / Il est conseillé de me faire dormir dans un cadre calme et avec une lumière tamisée ?

☐

VRAI

☐

FAUX

6 / Eviter les écrans avant de me mettre au lit permet que je dorme mieux ?

☐

VRAI

☐

FAUX

7 / Si je me réveille la nuit, c'est que j'ai faim ?

☐

VRAI

☐

FAUX

8 / La température de ma chambre doit être inférieure à 20 C° ?

☐

VRAI

☐

FAUX

Réponses :

1 (faux cf p 5), **2** (faux cf p7), **3** (faux cf p6), **4** (vrai cf p4), **5** (vrai cf p9),
6 (vrai cf p11), **7** (faux, ce n'est pas la seule cause), **8** (vrai cf p10) .



**Pôles Solidarité humaines
Service PMI
7 allée Mortarieu - BP 783
82013 Montauban cedex
Tel. : 05 63 21 42 85**

