

CONSEILS D'HYGIENE DU SOMMEIL POUR LES ENFANTS AGES DE 6 MOIS À 5 ANS

Régulariser les rythmes de sommeil :	<ul style="list-style-type: none"> - Horaires de coucher/lever et siestes stables et réguliers, y compris les week-ends et durant les vacances. Un enfant de moins de 6 ans devrait être couché entre 19h et 20h30. - L'heure de coucher ne doit plus être déterminée par les signes de fatigue perçus par l'enfant. Plus un enfant est fatigué, plus il est agité. - Même en cas de « mauvaise nuit », ne pas décaler le lever ou proposer plus de siestes, risque de décalage de phase - Proscrire les siestes après 16h, ou d'une durée > 2h30 chez l'enfant > 12 mois s'il présente des troubles du sommeil
Mise en place d'un rituel du coucher : un repère pour l'enfant	<ul style="list-style-type: none"> - Dès l'âge de 4 mois - Il doit être court (10 à 15min) et se composer de quelques activités calmes et agréables au lit avant de quitter l'enfant (ex : Lecture d'une histoire ou écoute d'une chanson, câlin/bisous)
Veiller à ce que l'environnement de sommeil soit adéquat :	<ul style="list-style-type: none"> - Chambre fraîche et silencieuse, obscurité la plus complète possible - Les veilleuses seraient inutiles avant 18 à 24 mois (âge d'apparition de la peur de l'obscurité) - En cas d'utilisation d'une veilleuse, éviter les couleurs blanche ou bleue (interférence avec la sécrétion de mélatonine). Elle ne doit pas s'éteindre secondairement durant la nuit - Absence d'écrans dans la chambre (téléphone, tablette, ordinateur, TV, console)
Conditions d'endormissement stables et inchangées durant la nuit :	<ul style="list-style-type: none"> - Lors des micro-éveils nocturnes physiologiques, si l'enfant se trouve dans des dispositions différentes de celles dans lesquels il s'est endormi, cela peut favoriser les perturbations de sommeil durables. - L'enfant doit s'endormir dans son lit, il ne doit pas être déplacé après l'endormissement (ex : endormissement dans le lit des parents puis déplacé dans son lit) - S'il existe une lumière ou une musique lors de l'endormissement, celle-ci ne devrait pas être secondairement éteinte
Dissocier la tétée de l'endormissement à partir de 6 mois :	<ul style="list-style-type: none"> - Dès l'âge de 6 mois, éviter que l'enfant s'endorme au sein ou au biberon - Il peut être déposé dans son lit groggy, mais pas complètement endormi. Pour cela, il peut être nécessaire de le stimuler légèrement (ex : arrêter la tétée ou retirer le biberon dès les premiers signes d'endormissements, changer l'enfant avant de le recoucher...) - Entre 4 et 6 mois en moyenne, l'enfant n'a plus besoin de téter la nuit.
Aide au sevrage de l'alimentation nocturne si besoin (> 6 mois, en l'absence d'anomalie de courbe de croissance) :	<ul style="list-style-type: none"> - Réduire progressivement la quantité des biberons de 10 à 20mL chaque jour en veillant à éviter que l'enfant s'endorme en buvant. On peut essayer de retirer le biberon dès que l'enfant commence à s'endormir - En cas d'allaitement maternel, on peut diminuer de moitié le temps de succion lors de la prise nocturne avant de recoucher l'enfant, ou tirer son lait afin de diminuer progressivement les quantités de lait comme précédemment décrit
Les activités de la journée ont un impact sur le sommeil de nuit :	<ul style="list-style-type: none"> - Éviter toute exposition aux écrans avant 3 ans, y compris indirecte (L'enfant ne regarde pas directement l'écrans mais se trouve dans la pièce où l'écran est allumé) - Entre 3 et 6 ans, maximum 1h d'écrans par jour - Éviter l'utilisation des écrans le soir, en particulier dans l'heure précédent le coucher - Veiller à ce que l'enfant pratique une activité physique suffisante pour son âge (environ 3h par jour jusqu'à 5 ans)