

PARASOMNIES : EVEILS CONFUSIONNELS, SOMNAMBULISME, TERREURS NOCTURNE

- Les épisodes de **terreurs nocturnes**, le **somnambulisme** et les **éveils confusionnels** peuvent être impressionnants mais il s'agit de **troubles fréquents, ne représentant généralement pas un danger pour l'enfant**.
- **L'enfant n'est pas éveillé au moment de l'épisode**, il n'a donc pas conscience de l'événement et n'en garde pas de souvenir le lendemain.
- Les épisodes disparaissent en général avec l'âge, **autour de l'adolescence**.
- **Ils ne sont pas reliés à une pathologie neuro-psychologique**.

Qu'est-ce qui peut entraîner de plus nombreux épisodes ?

- Les épisodes sont **favorisés par les perturbations du sommeil** :
 - o Manque de sommeil
 - o Irrégularité des rythmes veille/sommeil
 - o Surexposition aux écrans, en particulier le soir et en cas de contenu violent
 - o Élément perturbateur (entrée en crèche, arrivée d'un autre enfant, nuit hors du foyer familial...)
 - o Anxiété importante
 - o Infection en cours (otite, bronchiolite etc...)
 - o Activité physique trop tardive et/ou trop intense
 - o Boissons trop abondantes le soir ou durant la nuit
- **Ils peuvent être déclenchés par un bruit ou une lumière vive** (vibration du téléphone, flash lumineux etc...)

Que faire ?

- En cas d'épisode :
 - o **Ne pas chercher à réveiller l'enfant**
 - o Le raccompagner doucement dans sa chambre en cas de sortie du lit
 - o **Il est inutile de raconter longuement l'épisode** à l'enfant le lendemain. Il n'en aura pas de souvenir, cela peut donc provoquer une anxiété réactionnelle les nuits suivantes, qui favorise les récurrences.
- En cas de somnambulisme, **protéger l'environnement** : Éviter les meubles dangereux, sécuriser portes et fenêtres, installer une barrière de sécurité en présence d'escaliers.
- Veiller à ce que **l'hygiène du sommeil** soit respectée :
 - o Mettre en place des horaires de coucher/lever et siestes régulières
 - o Éviter l'exposition aux écrans, en particulier le soir
 - o Éviter la pratique d'une activité physique trop intense durant les heures précédant le coucher
 - o Éviter la consommation de boissons trop abondantes dans les heures précédant le coucher
 - o Éviter la consommation de caféine ou de boissons énergisantes (sodas, boissons chocolatées...)
 - o Favoriser un environnement de sommeil calme, sans perturbations auditives ou lumineuses.