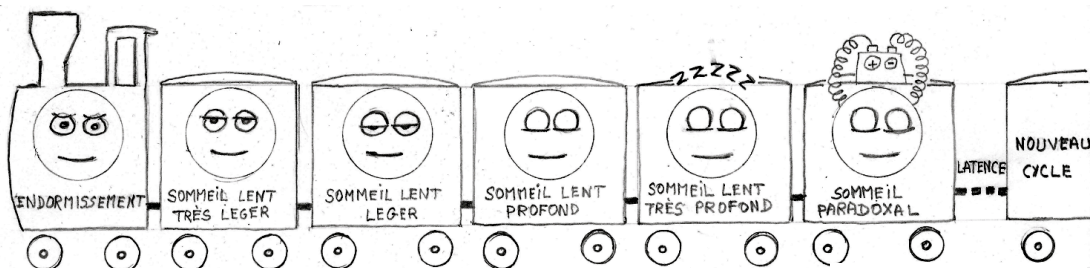


Le sommeil - généralités

Le train du sommeil



1 nuit = 4 à 6 trains complets

1 cycle de sommeil = les wagons

➔ Endormissement

L'enfant est bien (il prend son nounours).

➔ Wagon 1 - Sommeil lent très léger

Il est comme sur un nuage, il entend les bruits de la maison mais n'a pas envie d'y répondre. Il comprend encore les conversations autour de lui.

➔ Wagon 2 - Sommeil lent léger

Il entend encore mais ne comprend plus.

➔ Wagon 3 - Sommeil lent profond

Il n'entend plus rien, il est coupé du monde.

➔ Wagon 4 - Sommeil lent très profond

Il dort profondément.

(Pendant ces 4 «wagons» de sommeil lent, le corps se repose, l'organisme fabrique des anticorps et l'hormone de croissance)

➔ Wagon 5 - Sommeil paradoxal (10 à 15 minutes)

Sommeil des rêves. Le cerveau recharge ses batteries et enregistre tout ce qu'il a appris dans la journée.

➔ Latence

Il se réveille, ou prend un nouveau train.

Un cycle de sommeil...

De 0 à 2 mois (cycle de 50 minutes):

2 wagons : sommeil agité - sommeil calme

- ➔ Sommeil agité peu stable, avec micro-réveils.
- ➔ Préférez poser dans son lit le bébé endormi, de préférence pendant le sommeil calme pour éviter de le réveiller.
- ➔ Évitez les draps froids : préférez la couverture en polaire ou la peau de mouton.

De 2 mois à 6/9 mois (cycle de 70 minutes):

3 wagons : paradoxal - lent léger - lent profond

- ➔ Bébé se cale sur le rythme jour/nuit et commence à enchaîner plus facilement les cycles de sommeil.
- ➔ Beaucoup de micro-réveils : quelques instants lui suffisent souvent pour se rendormir seul.
- ➔ Attention à ne pas le réveiller vous-même en intervenant.

De 9 mois à 3 ans (cycle de 70 minutes):

3 wagons : sommeil lent léger - lent profond - paradoxal

- ➔ Allongement progressif des cycles de sommeil (de 70 à 100 min) jusqu'à l'apparition, vers 2-3 ans, du sommeil lent très profond
- ➔ Meilleur enchaînement des cycles de sommeil et donc allongement de la durée des siestes, dont le nombre diminue.
- ➔ Apparition des cauchemars et/ou angoisses qui créent de nouvelles périodes de réveil nocturne.

De 3 ans à 6 ans (cycle de de 90 à 120 minutes) :

4 wagons : sommeil lent léger - lent profond - lent très profond - paradoxal

A partir de 6 ans (cycle de de 90 à 120 minutes) :

5 wagons : sommeil lent très léger - lent léger - lent profond - lent très profond - paradoxal

Les besoins en sommeil

- ★ Du **nouveau né** : 20 heures
- ★ De **1 à 3 ans** : 15 heures (12h/nuit + 3h de sieste)
- ★ De **3 à 6 ans** : 12 heures (10h/nuit - 2h/sieste)

- ★ Vers **6 ans** : 10 heures
- ★ De **l'adolescent** : 8 à 9 heures
- ★ De **l'adulte** : 7 à 8 heures

(L'âge de fin de sieste est très variable, entre 2-3 ans et 6 ans)