

# Le sommeil à partir de 2-3 ans

## A quoi sert le sommeil ?

A se reposer bien sûr, et à **recharger les batteries**, tant physiques qu'émotionnelles et intellectuelles. S'il est si important de veiller à la quantité et la qualité du sommeil de nos enfants, c'est parce qu'il **sert aussi** :

- ★ **A grandir** : la sécrétion de l'hormone de croissance se fait pendant le sommeil profond.
- ★ **A se soigner** : quand d'autres fonctions sont au ralenti, le système immunitaire en profite pour tourner à plein régime.
- ★ **A organiser et mémoriser les apprentissages** (scolaires ou autres) et expériences du jour, et à les intégrer à ce qui était déjà en stock. Ceci se fait pendant le sommeil paradoxal, celui des rêves.

**Un enfant en manque de sommeil** sera, en journée, sujet à des somnolences, à des **difficultés d'attention et de concentration**, à plus de maladresses et de chutes. Il sera souvent **grognon et irritable, voire agressif**. Sur un plan physique il sera soit apathique soit au contraire agité et hyperactif.

**Un enfant qui a son compte de sommeil de bonne qualité** se réveille facilement et de bonne humeur, il est **calme et attentif** à l'école et encore capable, le soir, de supporter quelques frustrations sans « crise » interminable.



## Les troubles du sommeil

**Les cauchemars sont normaux.** Toujours **rassurer l'enfant** d'un mot ou d'un geste.

Le même cauchemar qui se répète nuit après nuit peut conduire l'enfant à appréhender le coucher. Il est utile alors d'en **chercher l'origine** : qu'est-ce qui a changé dans la vie de l'enfant ? Comment se sent-il ? De quoi a-t-il besoin pour être rassuré ?

Somniloquie (parler en dormant), somnambulisme, terreurs nocturnes et réveils confusionnels sont impressionnants. Une **présence douce et bienveillante**, sans parler ni chercher à réveiller l'enfant, est à privilégier. Vouloir le contenir de force peut aggraver la situation et provoquer agressivité ou fuite. Souvent, l'enfant ne se souviendra de rien le matin venu : inutile de l'affoler en lui racontant. Pensez cependant à **sécuriser les lieux** s'il sort de son lit à ces moments là.

Soyez conscient qu'un déficit en sommeil aggrave souvent les éléments de stress de la vie de l'enfant.

N'hésitez pas à consulter un spécialiste si les troubles persistent après 8 ans (le somnambulisme peut perdurer jusqu'à 12 ans).

## A préconiser

- ➔ Recalez son horloge biologique chaque jour : en l'exposant à la lumière du jour au réveil, en lui proposant des rythmes définis et réguliers (heure des repas, temps de jeu etc.)
- ➔ Gardez des heures de coucher et de lever identiques (week-end et vacances compris) et repérez les cycles de votre enfant pour le coucher au bon moment (cf. fiche du coucher sans stress)
- ➔ Offrez-lui un environnement propice au sommeil :
  - ✓ Obscurité (ni noir absolu, ni lumière dans la chambre)
  - ✓ Calme : berceuse et musique douce : oui, télé à fond dans la pièce d'à côté : non !
  - ✓ Température : stable, 19-20° tant que l'enfant ne sait pas se recouvrir de lui-même (vers 4 ans environ).
  - ✓ Lingerie : en bon état, ni trop petit, ni trop grand (enfant «perdu»).
- ➔ Faites lui pratiquer des activités physiques régulières, de préférence en plein air (1/4h à 1/2h de parc de jeux après l'école par ex.), mais pas trop tard en soirée.

## A éviter

- ➔ Boissons énergisantes en soirée (jus d'orange avec vitamine C, coca avec caféine, sodas sucrés) et aliments lourds à digérer au dîner
- ➔ Coucher l'enfant alors qu'il n'est pas du tout fatigué : un endormissement «normal» devrait se faire en 10 à 20 min maximum.
- ➔ Les écrans (TV, ordinateur, consoles, téléphone mobile). La lumière produite par les écrans modifie la production de la mélatonine, qui gère le cycle veille-sommeil, et empêche donc de s'endormir. Un enfant ne devrait pas passer plus de 2h/jour devant les écrans, et s'arrêter 1h à 2h avant le coucher.
- ➔ Faire du lit un lieu d'activités (jeux, repas) ou de punition. Au contraire, réserver le lit au sommeil, avec juste une ou deux peluches.