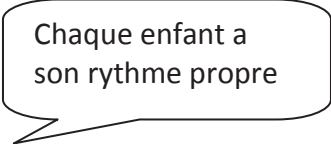


## 1-LE SOMMEIL

### ✓ Le rythme :

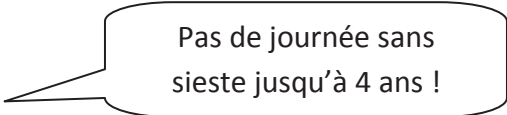
Tout être vivant possède son rythme biologique. On parle de *rythme circadien* (« presque un jour » en latin) c'est-à-dire qui dure 24 heures. Une fleur ouvre et referme ses pétales au rythme de la journée et de l'ensoleillement ; de même un être humain est rythmé par des périodes de sommeil et d'éveil. Le nourrisson, lui, n'est soumis à ce rythme circadien qu'après ses deux premiers mois. En effet, un bébé dort autant le jour que la nuit. Devenu plus grand, c'est l'horloge interne de chacun qui fait que l'enfant ne sera pas concentré de la même façon tout au long de la journée.

Le rythme c'est aussi la régularité. L'enfant grandit et se construit grâce à des repères dans le temps : le temps du repas, de la sieste, « l'heure des mamans », etc. Il se construit aussi grâce à des repères dans l'espace : la salle de bain, le jardin/la cour, la chambre, la salle à manger/la cantine, etc.



Chaque enfant a son rythme propre

Un des éléments indispensable du rythme de l'enfant est l'alternance de phases d'éveil et de sommeil. Le sommeil d'un nourrisson est agité et vulnérable, accompagné de nombreux mouvements corporels. Peu à peu, au fil des mois le bébé va synchroniser ses rythmes avec l'extérieur. Il va apprendre ainsi à distinguer le jour de la nuit. De manière générale, on remarque souvent une période d'agitation avant la phase dite d'endormissement.



Pas de journée sans sieste jusqu'à 4 ans !

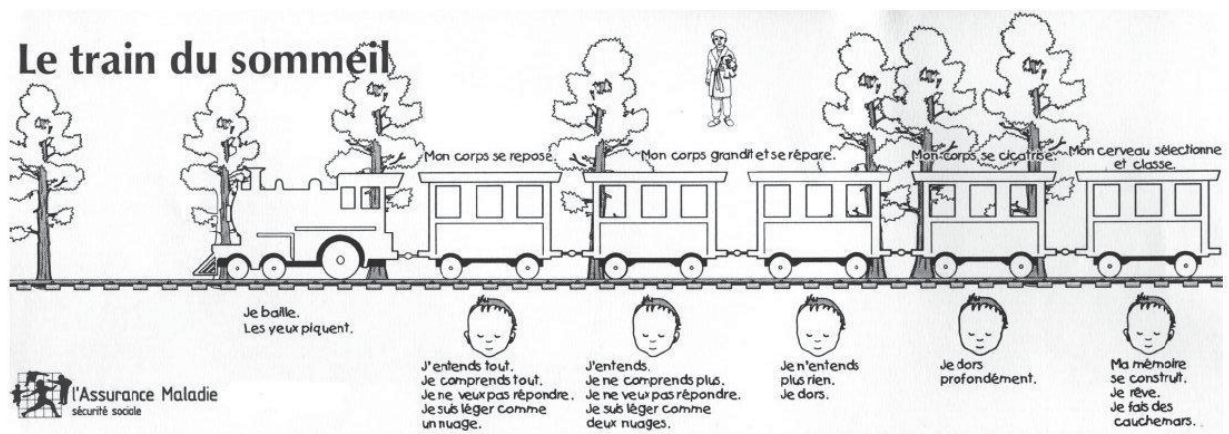
### ✓ La quantité de sommeil

Dormir est essentiel. Le repos permet non seulement de « recharger les batteries » mais aussi de se construire. C'est en effet pendant la phase de sommeil qu'est secrété l'hormone de croissance ou la prolactine qui stimule le système immunitaire. C'est aussi pendant le sommeil que la mémoire se consolide et que les troubles de l'humeur peuvent être réduits. Contrairement aux idées reçues, la sieste ne diminue pas sensiblement le temps de sommeil nocturne.

Dormir est vital ! Coucher un jeune enfant est indispensable ! Et il revient à l'adulte de mettre le jeune enfant au repos ; ce même adulte qui sera vigilant à ne pas lever l'enfant trop tôt, en croyant qu'il est réveillé.

A partir de 6 mois, la durée du cycle est de 90 à 120 minutes. Il est composé de cinq phases : sommeil lent très léger - sommeil lent léger - sommeil lent profond - sommeil lent très profond - sommeil paradoxal. Le sommeil de l'enfant est fragile en début de cycle durant la phase de sommeil lent léger et également entre deux cycles où des réveils brefs apparaissent. Des études estiment que 40 à 60 % des enfants se réveillent à de nombreuses reprises, à 18 mois. Ces éveils nocturnes, composante normale du sommeil, peuvent être longs. L'enfant reste calme dans son lit, les yeux ouverts, peut jouer, parler, puis se rendort. Il en va de même pour la journée, où l'enfant peut se réveiller entre deux cycles ou bien se rendormir.

Le sommeil étant on l'a vu, organisé en cycle, il est indispensable de repérer le premier cycle grâce à certains signes d'endormissements (voir plus loin). Si ce n'est pas le cas, l'enfant risque d'attendre la durée d'un cycle pour pouvoir s'endormir.



Quelque soit son âge, il est indispensable de respecter le quota de sommeil de l'enfant. Ainsi le nourrisson alternera les périodes de sommeil et celles d'éveil (2 heures environ). Jusqu'à 6 mois environ, l'enfant a souvent besoin d'au moins trois siestes : une, en fin de matinée, et deux dans l'après-midi. Entre 9 mois et à 1 an, le rythme va se décaler légèrement et il arrive souvent que la sieste du matin se retrouve sur le créneau 12h-14h. A partir de 15 mois environ, il ne fait souvent plus qu'une sieste, en début d'après-midi. Elle oscille entre 1 et 3 heures voir plus pour les gros dormeurs !

Etape incontournable pour le jeune enfant, le sommeil est une affaire personnelle.