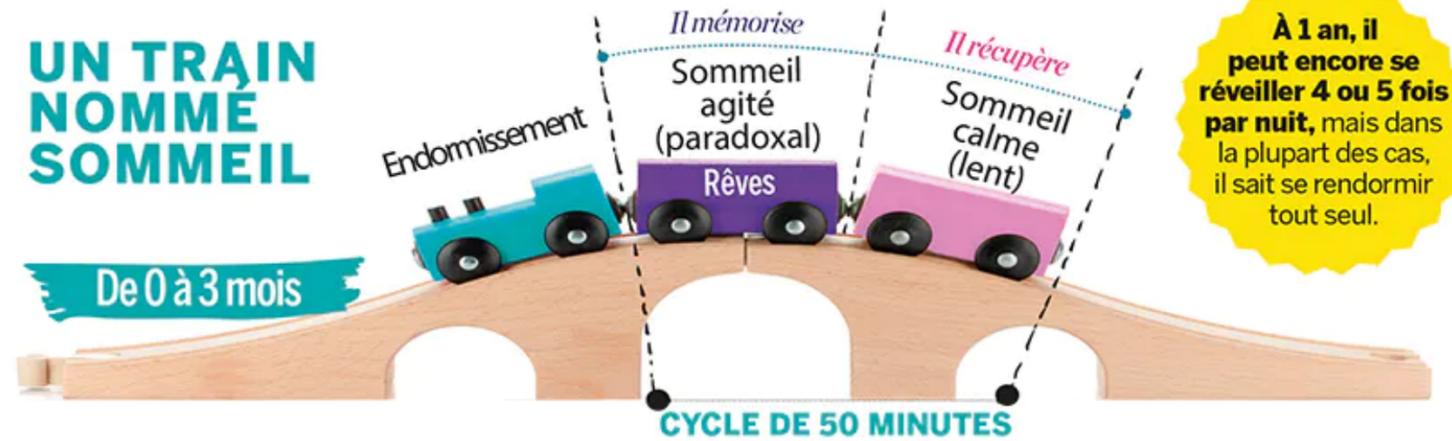




LE SOMMEIL DE BÉBÉ

L'évolution des cycles du sommeil



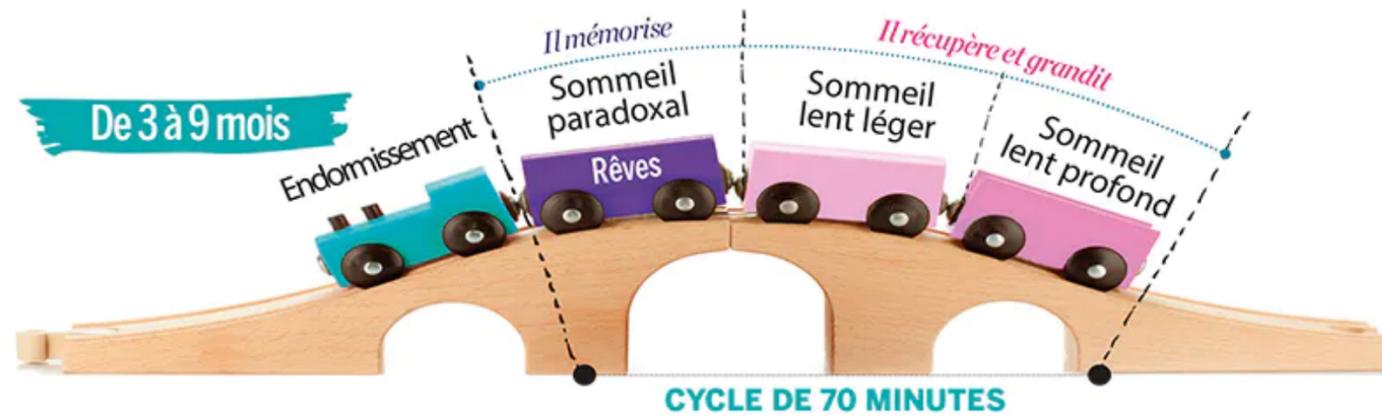
Entre la naissance et l'âge de 3 ans, la structure du sommeil de l'enfant évolue. Connaître les différents cycles de sommeil et comprendre leurs fonctions permet de mieux accompagner les petits dans leur endormissement. Et d'éviter de les lever au mauvais moment. Car tous les réveils ne sont pas les bons !



A la naissance : des cycles courts avec une alternance de sommeil agité et calme

A la naissance, le bébé dort beaucoup (environ 16 heures par jour) et ses cycles de sommeil ont la particularité de durer 50 à 60 minutes, contre 90 minutes chez l'adulte. Entre deux cycles de sommeil, le nourrisson peut se réveiller et pleurer quelques instants. Autre différence notable : plus de la moitié du temps de sommeil du nourrisson est consacrée au sommeil agité, qui deviendra plus tard le sommeil paradoxal. Contrairement à l'adulte, le nourrisson commence son cycle par cette phase de sommeil agité, avant de tomber dans le sommeil calme, qui deviendra le sommeil lent de l'adulte. Un cycle de sommeil chez un nourrisson correspond donc à une première phase de sommeil agité (25 à 40 minutes), suivie d'une seconde phase de sommeil calme (environ 20 minutes en fonction de la durée du cycle). Si l'enfant débute son cycle par le sommeil agité, c'est parce qu'il en a particulièrement besoin car il est très intéressant pour la maturation du système nerveux central. Le sommeil agité se reconnaît chez les petits par un ensemble de mimiques qui font parfois croire que l'enfant n'est pas endormi, mais ces mouvements sont le signe d'une activité cérébrale intense. Le sommeil calme a quant à lui un impact sur l'homéostasie du sommeil. Il joue un rôle important dans la création des hormones, notamment des hormones de croissance, et sert à la restructuration physique (réparation des tissus et des cellules). Lorsqu'il est plongé dans ce sommeil calme, l'enfant ne bouge presque pas, ses yeux sont fermés, sa respiration est régulière et il peut serrer les poings.

Respecter le rythme de chaque enfant car il n'existe pas de modèle prédéfini et une variabilité assez grande entre les enfants.



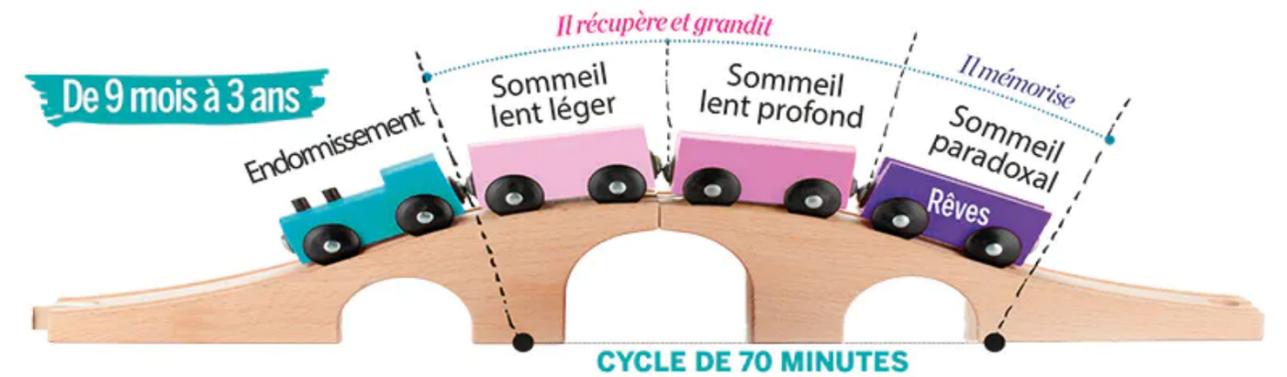
A partir de 2/3 mois : des cycles plus longs et une alternance sommeil paradoxal:

Les cycles de sommeil vont se rallonger : ils vont durer environ 70 minutes. Le sommeil agité va se transformer en sommeil paradoxal vers l'âge de 3 mois, et le sommeil calme en sommeil lent. « C'est une étape de maturation très importante pour le petit », note le Dr Vecchierini, médecin au Centre du Sommeil de l'Hôtel Dieu à Paris. Le bébé va s'endormir dans une première phase de sommeil paradoxal. Des études ont démontré que pendant les phases de sommeil paradoxal, les petits peuvent reproduire les 6 émotions fondamentales de l'adulte : la peur, la colère, la surprise, le dégoût, la tristesse et la joie, comme cela a été montré dans des études vidéos, suivie d'une phase de sommeil lent, puis de sommeil lent profond.

Le sommeil lent va prendre une place de plus en plus importante. A 6 mois, on estime que le sommeil paradoxal ne va plus représenter que 35% du sommeil. A 9 mois, le sommeil paradoxal va carrément disparaître du sommeil de jour. D'après le Dr Vecchierini, le sommeil de sieste, chez les enfants jeunes, joue un rôle dans la mémorisation des acquis, du vocabulaire et du langage. Aux alentours de 2, 3 mois, l'horloge biologique va devenir plus mature (température centrale, mélatonine etc.). A mesure que le temps de sommeil global du bébé diminue (environ 14 heures par jour entre 6 et 18 mois), le sommeil de jour va considérablement se raccourcir, et le temps de sommeil nocturne s'allonger (avant de rediminuer lorsque l'enfant aura moins besoin de dormir). « Peu à peu, les périodes de sommeil continu sans éveil vont s'allonger la nuit, notamment autour de l'âge de 12 mois », explique le Dr Vecchierini.



Après 12 mois : davantage de sommeil lent nocturne



L'évolution du sommeil de l'enfant se poursuit avec davantage de sommeil nocturne, et de moins en moins de sommeil en journée, jusqu'à arriver à une sieste unique l'après-midi aux alentours de 2 ans. Le sommeil lent continue à progresser la nuit. De manière générale, le sommeil de l'enfant va ressembler de plus en plus à celui de l'adulte, même si ce n'est que vers l'âge de 5 ans qu'il s'en approchera véritablement dans sa structure.

Ne pas se précipiter sur un enfant qui pleure en se réveillant car il est peut-être simplement entre deux phases de sommeil. Essayer autant que possible de maintenir une régularité dans les heures de repas et de jeux. Privilégier les endroits très lumineux pour les repas et les jeux, et l'obscurité pendant les phases de repos, afin d'améliorer la synchronisation des rythmes.





Le sommeil de l'enfant va ressembler de plus en plus à celui de l'adulte, même si ce n'est que vers l'âge de 5 ans qu'il s'en rapprochera véritablement dans sa structure.

