

Fiche pratique parents

Septembre 2000

Le sommeil

Qu'est-ce que...

Les terreurs nocturnes

Ce trouble est différent des cauchemars. Très fréquent chez le jeune enfant, il survient dans les trois premières heures du sommeil et dure de quelques secondes à plusieurs minutes. L'enfant ne se réveille pas et il paraît terrifié, il peut pousser des cris et appeler au secours. Ses yeux sont hagards et ses pupilles sont dilatées et, il est dans un état de panique.

Que faire :

Il est recommandé de ne pas réveiller l'enfant à ce stade, car cela le mettrait dans un état de confusion désagréable et angoissant. La meilleure solution consiste à empêcher l'enfant de se blesser, à rester calme et à attendre la fin de cet épisode, qui ne dure que quelques minutes. Le lendemain, l'enfant n'en garde aucun souvenir.

Le cauchemar

C'est un rêve effrayant qui réveille l'enfant et dont il a parfois le souvenir le lendemain matin. Le cauchemar se déroule dans la phase du sommeil paradoxal et perturbe les enfants à partir de l'âge de 5 ans. Il y a peu de manifestations physiques, même si la frayeur ressentie peut être très intense.

Que faire :

C'est souvent à cause des cauchemars que l'enfant voudra aller dormir dans le lit de ses parents car il a peur de se rendormir. Il faut rassurer l'enfant et l'écouter raconter son cauchemar.

Le somnambulisme

C'est un état de déambulation ou de comportement «bizarre» qui survient occasionnellement chez 15 à 40 % des enfants de 6 à 12 ans. Lors de cet état, les yeux sont ouverts, inexpressifs, l'enfant est maladroit et docile. Chez 3 % des enfants, ce phénomène arrive plusieurs fois par mois. Il est plus fréquent chez le garçon et il apparaît en sommeil profond, 1 à 3 heures après le sommeil. L'enfant ne garde du somnambulisme aucun souvenir, qui dure de 5 à 30 minutes. Parmi les parents, on retrouve des antécédents de somnambulisme dans 60 à 80 % des cas.

Que faire :

Ne pas réveiller l'enfant, sauf en cas de danger. Assurer sa sécurité ; bloquer les fenêtres, mettre en sûreté les objets dangereux, le faire dormir au rez-de-chaussée, lui donner l'ordre d'aller se recoucher, calmement mais fermement. Si les épisodes sont fréquents (2 à 3 fois par semaine), s'ils comportent un risque ou s'ils surviennent au-delà de la puberté, consulter un médecin en vue d'un traitement.

L'illusion hypnagogique

Ce trouble apparaît au cours du sommeil, il s'agit d'une illusion visuelle ou auditive, générée par l'angoisse à partir de sons ou d'images réelles, se terminant souvent par un sursaut (ex. : une ombre au mur, interprétée comme une bête dangereuse). Ce phénomène survient entre l'âge de 6 et 15 ans.

Que faire :

Rassurer l'enfant pour lui éviter la peur d'aller se coucher, laisser une petite lampe allumée et la porte entrouverte.

Les rythmies du sommeil

Ce sont des épisodes de balancements rythmiques de la tête, d'un membre du corps ou même du corps tout entier. Ils apparaissent lors du sommeil ou au cours de la nuit et sont plus fréquents chez les garçons. L'enfant ne garde aucun souvenir des rythmies qui dure de quelques dizaines de secondes à 5 minutes. Elle peut apparaître plusieurs fois par nuit.

Que faire :

Éviter que l'enfant ne se blesse.

La somniloquie

L'enfant parle la nuit. Cet état survient fréquemment chez les enfants et adolescents et il se manifeste au cours du sommeil profond ou du rêve.

Que faire :

Rien.

L'énurésie (pipi au lit)

On appelle énurésie nocturne, l'état de l'enfant qui perd ses urines de manière régulière, après l'âge de 4 ans. Il existe 2 types d'énurésie ; l'énurésie primaire et l'énurésie secondaire.

L'énurésie primaire survient lorsque l'enfant n'a jamais été propre. Il faut alors rechercher une prédisposition génétique, une cause médicale ou une immaturité vésicale.

L'énurésie secondaire caractérise l'enfant qui se remet à mouiller son lit après avoir été propre durant au moins 6 mois. La cause est habituellement psychologique.

Que faire :

Lui faire effectuer des exercices ; apprendre à l'enfant à se retenir d'uriner le plus longtemps possible, une fois par jour. L'enfant doit également boire beaucoup afin de dilater sa vessie au cours de la journée. Ne pas faire trop boire l'enfant au repas du soir et le faire uriner avant le dodo. Coucher l'enfant à des heures régulières et éviter les couches. L'encourager et le responsabiliser dans son apprentissage à être propre, (dresser un calendrier «pipi au lit»...). En cas d'échec, consulter un médecin pour la mise au point d'un traitement, comme par exemple, un appareil «pipi-stop», médicaments, etc. Parfois, lorsque la cause de l'énurésie est psychologique, le parent a intérêt à consulter un psychothérapeute.

Quelques trucs

Les troubles de sommeil font partie de la vie de l'enfant, il ne faut pas trop s'en inquiéter. Mais, nous pouvons essayer de limiter ce qui peut les favoriser. Voici quelques suggestions :

★ **Avoir une bonne attitude...**
Les parents doivent être plus présents et plus disponibles lors du coucher : lecture d'une histoire, douceur, calme, veilleuse, porte ouverte...

★ **Dormir dans son lit...**
Dès son plus jeune âge, l'enfant doit apprendre à dormir seul dans son lit ce qui l'aidera à acquérir une autonomie par rapport à son sommeil.

★ **Avoir une bonne alimentation...**
Éviter de trop manger pour bien dormir. Idéalement les produits laitiers, les fruits et les légumes ainsi que le poisson constituent un repas du soir idéal. Il faut aussi éviter la viande, la charcuterie, les frites, les sauces, l'excès, le chocolat, les glaces, les bonbons, les épices, le café, le coca et les toniques.

★ **Instaurer un rituel du coucher...**
Pour s'endormir, l'enfant doit pouvoir se sentir en sécurité. Il a besoin de suivre des rites préliminaires, (lecture, câlin, berceuse...), de retrouver un décor familier et rassurant, de serrer dans ses bras un objet familier pour se sentir apaisé.

★ **Superviser les activités avant le coucher...**

Jeux et activités calmes avant le dodo. L'utilisation de la télévision doit se faire avec modération et sous supervision des parents. Les enfants ayant beaucoup d'imagination sont plus susceptibles que les autres de faire des cauchemars.

Les médecins considèrent que les jeunes enfants ont besoin, en moyenne, de 11 à 13 heures de sommeil par jour. De plus, jusqu'à l'âge de 4 ans, la sieste est indispensable pour compléter la nuit. Il faut cependant avoir conscience qu'à tous les âges, il y a les petits et les grands dormeurs et que chacun a un rythme de sommeil qui lui est propre. À défaut de faire une sieste, un enfant "petit dormeur", devrait pouvoir bénéficier d'un moment de repos et de relaxation dans la journée.

Un sommeil de qualité contribue à l'épanouissement de votre tout-petit, à son développement affectif et intellectuel et à une meilleure qualité de vie pour tout le monde ! Le sommeil c'est la santé et il est important de développer de saines habitudes qui s'acquièrent dès le plus jeune âge. Compter les moutons pour ensuite se laisser aller dans les bras de Morphée est un besoin physiologique essentiel qu'il faut savoir transmettre de façon agréable à nos petits moussaillons !

Bon dodo !!

