



Alexia Aigloz
spécialiste du sommeil des enfants



L'aider à **dormir** comme un bébé



Des solutions douces
et sans larmes de la
naissance à 6 ans



Vuibert



Alexia Aigloz
spécialiste du sommeil des enfants

L'aider à **dormir** comme un bébé

Des solutions douces
et sans larmes de la
naissance à 6 ans

Vuibert

Sommaire

Préface	7
Introduction	9
 CHAPITRE 1	
Les besoins et compétences de l'enfant	16
Les besoins fondamentaux et normes biologiques de l'enfant	18
L'attachement et la parentalité proximale	27
L'autonomie au sommeil et la régulation émotionnelle	33
Focus sur les pleurs	41
L'origine des problèmes de sommeil chez l'enfant	47
 CHAPITRE 2	
La physiologie et la chronobiologie du sommeil	52
Qu'est-ce que le sommeil et à quoi sert-il ?	54
Les trois états de vigilance	56
Le fameux train du sommeil	58
Un sommeil plus léger et agité	60
Mélatonine et cortisol	62
Réveils et micro-réveils physiologiques	65
La mise en place d'un rythme circadien	70
Capacités d'éveil et besoins de sommeil	74
Chronotypes et altérations du rythme circadien	79
Les périodes de régression du sommeil	83

CHAPITRE 3

L'environnement de sommeil	86
Un environnement de sommeil sécurisé	88
Cododo, partage de lit ou chambre à part?	93
Tout savoir sur le partage de lit.....	95
L'aménagement d'une chambre Montessori.....	101
Les bruits blancs et les veilleuses	103
L'impact des écrans sur les jeunes enfants.....	106

CHAPITRE 4

Les rituels et les aides au sommeil	112
Tout savoir sur le rituel d'endormissement	114
Un rituel en trois temps	117
Un rituel qui évolue avec l'âge	120
La modification en douceur d'une habitude d'endormissement.....	124

CHAPITRE 5

Les siestes et les temps calmes	130
Tout savoir sur les siestes.....	132
Les siestes (trop) courtes.....	139
Les transitions du nombre de siestes.....	141
Les temps calmes	144

CHAPITRE 6

L'alimentation nocturne	146
L'impact de la diversification alimentaire.....	148
Les céréales dans le biberon, une bonne idée?	154
L'alimentation nocturne, jusqu'à quel âge?	156

CHAPITRE 7

L'allaitement maternel	160
<i>Le breastsleeping</i> , une norme biologique importante	162
Les bienfaits de l'allaitement sur le sommeil.....	164
Quel est le rôle des tétées nocturnes?	170

CHAPITRE 8

Les difficultés et troubles du sommeil	174
Difficulté ou trouble du sommeil?.....	176
Les endormissements difficiles et longs	180
Les faux-départs et rappels de réassurance	183
Les éveils nocturnes (trop) fréquents.....	185
Les éveils nocturnes longs.....	190
Les réveils (trop) matinaux.....	192
Les parasomnies (cauchemars, terreurs nocturnes...).....	194

CHAPITRE 9

Le sommeil à mesure que votre enfant grandit	198
De 0 à 3 mois : un atterrissage en douceur	200
De 4 à 18 mois : l'exploration du monde.....	209
De 18 mois à 6 ans : les derniers ajustements	220

LES FICHES BONUS 232

L'introduction d'un doudou	234
Du lit à barreaux au lit ouvert.....	236
Le partage de chambre en fratrie.....	238
Voyage en avion et jet lag.....	240
Pendant un déménagement	243
La séparation des parents.....	245
Les sorties au restaurant et les soirées	247

Conclusion..... 249

Remerciements 251

Références bibliographiques..... 252

ANNEXES – Besoin d'aide pour le sommeil de votre enfant ?..... 253



CHAPITRE 1



Les besoins et compétences de l'enfant





Chaque jour en consultation, je suis le témoin
de l'épuisement des parents.

« Qu'est-ce que je fais de mal pour que
mon enfant ne veuille pas dormir ? »

C'est vrai ça, que faites-vous de travers pour
qu'il refuse de s'endormir seul ou qu'il se réveille
dès que vous le déposez dans son lit ?

Dans ce premier chapitre, vous
en apprendrez plus sur les besoins
fondamentaux et les compétences de
votre enfant pour avoir ainsi des attentes
réalistes et enfin déculpabiliser ! Vous
découvrirez à quel point ce que vous faites
est déjà bien suffisant et que le souci ne vient
sûrement ni de vous, ni de votre enfant.



Les besoins fondamentaux et normes biologiques de l'enfant

Les besoins fondamentaux de l'enfant

Ici, nous allons nous intéresser aux besoins et aux normes biologiques de notre espèce, les Homo sapiens.



Définition

La notion de norme biologique fait référence à une caractéristique physiologique permettant de répondre aux besoins fondamentaux d'une espèce donnée. Les normes sociétales, elles, sont influencées par les valeurs culturelles et peuvent varier d'une société à une autre.

Les hommes tels que nous les connaissons aujourd'hui sont apparus il y a environ 200 000 ans. Il est important de garder à l'esprit que votre nouveau-né n'a aucune conscience d'arriver au monde en 2024 et encore moins que ce joli berceau cododo est un lieu sûr pour lui. En effet, les bébés qui naissent à notre époque présentent en réalité les mêmes besoins fondamentaux que leurs ancêtres, bien que les conditions environnementales et les contextes culturels puissent influencer la manière dont ces besoins sont exprimés et satisfaits.

Faisons un rapide tour de ces besoins fondamentaux.

- ★ **Les besoins physiologiques :** l'enfant a besoin de respirer, de boire, de manger, de dormir, d'éliminer, de se mouvoir et de maintenir sa chaleur corporelle.
- ★ **Les besoins d'attachement et de sécurité :** il a besoin d'un attachement sécurisant pour développer des relations affectives saines. Un environnement stable mais aussi de nombreux contacts physiques sont essentiels pour favoriser son développement.

- ★ **Les besoins sociaux et émotionnels :** l'enfant a besoin d'interactions sociales positives pour développer ses compétences sociales, émotionnelles et linguistiques, mais aussi d'exprimer ses émotions tout en recevant une réponse bienveillante pour développer son intelligence émotionnelle.
- ★ **Les besoins cognitifs et sensoriels :** il a besoin de stimulations sensorielles variées pour explorer son environnement et ainsi développer ses capacités cognitives. Votre enfant a besoin de possibilités d'apprentissage et d'exploration adaptées à son stade de développement afin d'acquérir de nouvelles compétences et connaissances.
- ★ **Les besoins de réalisation et d'estime de soi :** l'enfant a besoin de se sentir encouragé, aimé et soutenu dans ses efforts pour explorer et apprendre, ce qui renforce son estime de soi et sa confiance intérieure. Il a besoin de soutien pour développer son autonomie et son indépendance à mesure qu'il grandit et acquiert de nouvelles compétences (voir page 31).



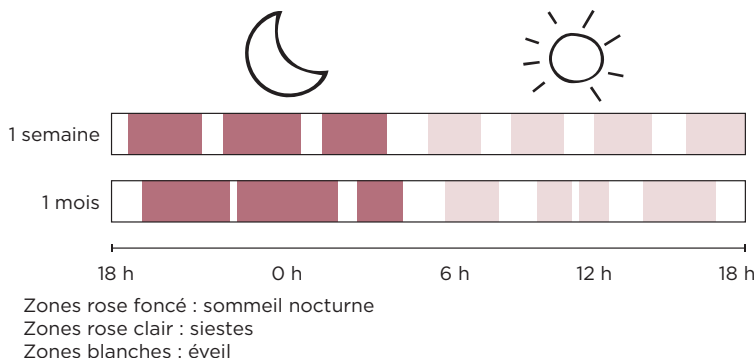
Les variations de tempérament

Tous les enfants ont les mêmes besoins, mais chacun les exprime différemment, plus ou moins intensément. Le tempérament d'un enfant est comme une mélodie unique qui influence profondément son sommeil et son rythme de vie. Certains enfants sont naturellement calmes et faciles à endormir, tandis que d'autres sont plus énergiques et ont besoin de plus de temps pour lâcher prise. Comprendre et respecter le tempérament de votre enfant est essentiel pour créer une routine de sommeil adaptée à ses besoins individuels. En observant attentivement ses réactions et en ajustant votre approche en conséquence, vous pourrez favoriser un sommeil paisible.

Contrairement à de nombreux autres mammifères, le bébé humain est hautement tributaire des adultes pour répondre à ses besoins fondamentaux et, par extension, pour assurer sa survie. Cette période prolongée de vulnérabilité et de dépendance est désignée par le terme « d'altricialité secondaire » (dans ce livre vous allez apprendre plein de mots compliqués que vous pourrez ressortir aux prochaines fêtes de famille!).

La mise en place d'un rythme circadien

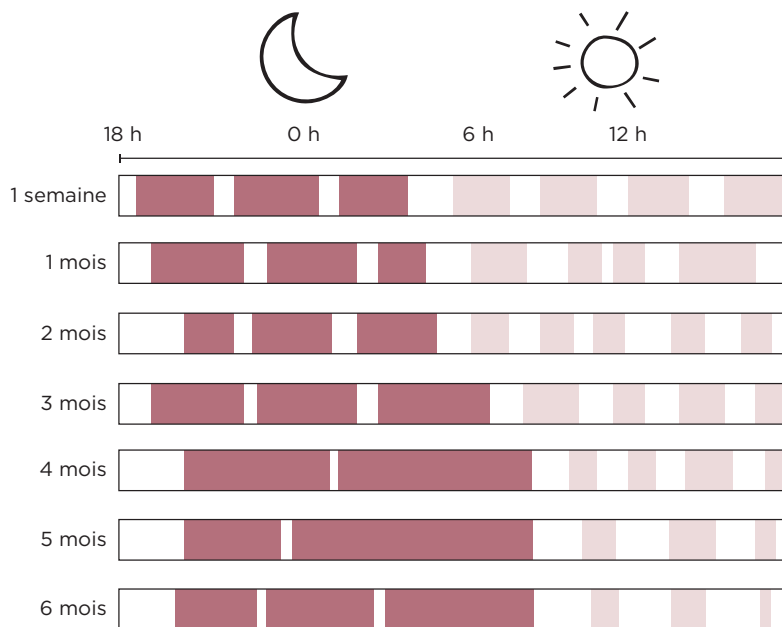
Les premières semaines de vie, le nouveau-né évolue sur un rythme de sommeil bien différent du vôtre, **un rythme biphasique** dit « ultradien » de 2 à 4 heures : l'enfant enchaîne les périodes de veille et de sommeil sans rythme défini, et **ne distingue pas le jour de la nuit**. En effet, le rythme jour-nuit s'instaure vers 2 mois et il est d'ailleurs courant lors des premières semaines que l'enfant dorme plus en journée que la nuit. Il n'y a **aucun rythme de sieste** ni de temps d'éveil à attendre. Le sommeil est alors proposé à la demande, en fonction des signaux de fatigue de l'enfant. Nous aborderons ce sujet page 200, sur le sommeil normal de la naissance à 3 mois.



Entre 2 et 6 mois, l'enfant traverse une période de forte maturation cérébrale et une restructuration de ses cycles de sommeil. Il va progressivement passer d'un rythme ultradien à un rythme de sommeil circadien sur 24 heures, tel qu'on le connaît en tant qu'adulte.

C'est grâce à l'instauration de ce nouveau rythme que les journées vont commencer à se ressembler. Les temps d'éveil et de siestes s'installent progressivement. Ce rythme devient plus régulier à partir de 4 mois mais continue de se consolider après 6 mois. Vous retrouverez toutes mes recommandations pour mieux comprendre et vivre cette période de perturbations page 207.

L'exemple suivant est très visuel ! Il témoigne de l'instauration progressive du rythme circadien d'un enfant au cours des 6 premiers mois.



Zones rose foncé : sommeil nocturne
 Zones rose clair : siestes
 Zones blanches : éveil

Le mot circadien provient des termes latins « *circa diem* », signifiant « environ un jour ». Aujourd'hui, le terme est utilisé pour qualifier les événements biologiques qui ont lieu de façon périodique toutes les 24 heures. Ce rythme circadien est endogène, c'est-à-dire qu'il est généré par l'organisme lui-même, la fameuse « horloge biologique ».

La maturation de cette horloge biologique circadienne débute en réalité in utero, vers 18 semaines. Elle devient fonctionnelle **dès 24 semaines de grossesse**, les rythmes biologiques du fœtus vont donc commencer à varier sur une période de 24 heures. D'ailleurs, de nombreuses femmes enceintes remarquent souvent des périodes d'agitation qui surviennent en soirée entre 21 heures et minuit et des périodes d'immobilité entre 9 et 12 heures.

La mise en place de ce rythme d'éveil et de sommeil a beau être un processus physiologique, ce n'est pas pour autant qu'il ne faut rien faire et attendre patiemment qu'il s'installe. En effet, ce rythme peut rapidement **être perturbé par des facteurs d'origine externe**.

Pour aider votre enfant à instaurer son rythme circadien sans accroc, il y a quelques petites choses que vous pouvez faire, comme lui proposer **un environnement de sommeil adapté** et **mettre en place un rituel d'endormissement** efficace, mais aussi utiliser différents **donneurs de temps**.



L'importance des donneurs de temps

Ces donneurs de temps sont **des points de repère** importants qui aident votre enfant à comprendre où il en est de sa journée. La mise en place de ces repères va vous conduire à **une hygiène de sommeil optimale** et à l'instauration d'un rythme sans trop de difficulté. En effet, un enfant a besoin de routines, d'un cadre connu et sécurisant pour bien grandir et se laisser aller au sommeil. La cohérence et la stabilité que l'adulte va lui apporter vont donc lui permettre de **diminuer son stress** devant l'inconnu et de **faire grandir sa sécurité intérieure**.

La notion du temps ne s'acquiert réellement qu'entre 6 et 8 ans, c'est pour cela que votre enfant a fort besoin de ces éléments pour mieux comprendre comment va se dérouler sa journée, et par conséquent **lui permettre d'anticiper**.

- ★ **La mise en place de routines** : ces dernières rassurent l'enfant car elles lui permettent de savoir ce qui va arriver et de se situer dans le temps tout au long de sa journée.
- ★ **Un rythme régulier d'un jour à l'autre**, avec un horaire de lever et de coucher régulier, mais aussi des siestes proposées à peu près au même moment de la journée.
- ★ **Des rituels d'endormissement** réconfortants et adaptés qui permettront à votre enfant de remplir son réservoir affectif et de se couper progressivement de toute source de stimulation. Il pourra se laisser aller au sommeil avec confiance.
- ★ **L'alternance de lumière et d'obscurité** : le changement de luminosité est un repère important pour le corps de l'enfant, la qualité de son environnement de sommeil a un rôle clé dans sa capacité à induire son sommeil. C'est grâce à l'obscurité qu'il va pouvoir anticiper ce moment de repos et en profiter pleinement.

- ★ **Des horaires de repas réguliers** : dès lors que votre enfant débute la diversification alimentaire, il devient intéressant de proposer ses repas à des horaires réguliers, son système digestif étant lui aussi régi par différents rythmes circadiens.

Un élément important également va être de connaître les besoins de sommeil et la capacité d'éveil de votre enfant afin de lui proposer des siestes ou des temps calmes aux bons moments, favorisant ainsi le repos.



Horaires fixes ou adaptabilité ?

Des horaires fixes, à la minute près, ne sont pas nécessaires, surtout les premiers mois d'instauration du rythme. Un rythme trop rigide peut d'ailleurs s'avérer délétère et être la cause de problèmes d'endormissement, mais un rythme trop anarchique, surtout chez les enfants de plus de 6 mois, peut être à l'origine de nombreuses difficultés de sommeil, que nous aborderons dans le chapitre 8.

Plusieurs études⁴³ ont démontré **qu'une variation horaire de plus d'1 heure** pouvait avoir **un impact important** sur le sommeil. La régularité du sommeil est d'ailleurs aussi importante pour la santé que la durée du sommeil. D'après une étude américaine⁴⁴ de 2020, les personnes ayant des horaires de sommeil variés de plus de 90 minutes d'un jour à l'autre ont un risque deux fois plus élevé de maladie cardiovasculaire.

En tant qu'adulte, notre forme évolue d'un jour à l'autre en fonction de la qualité de notre nuit, mais aussi de la charge de travail effectuée sur la journée. Pour les enfants, c'est exactement la même chose : **leur niveau d'énergie varie d'un jour à l'autre** en fonction des activités réalisées sur la journée.

Pour maintenir un équilibre adéquat, je vous recommande de suivre **la règle des «plus ou moins 30 minutes»**. Prenons un exemple : votre fils de 9 mois fait généralement sa seconde sieste à 13h mais aujourd'hui, vous le trouvez plus ronchon qu'à l'habitude, donc proposer la sieste à 12h30 semble pertinent. Le lendemain, au contraire, il est en pleine forme et ne semble pas fatigué à 13h donc repousser la sieste à 13h30 peut être idéal.

Nous en reparlerons page 209, à propos du sommeil de 4 à 18 mois, mais **un rythme trop irrégulier est la première cause de difficulté** sur cette tranche d'âge : des siestes courtes et peu reposantes, des endormissements longs, des réveils nocturnes longs ou encore de multiples rappels en début de nuit pour ne citer que ça !

Les transitions du nombre de siestes

Au cours de la première année de vie, votre bébé va traverser **plusieurs périodes de transition** de son nombre de siestes. Les âges sont donnés à titre informatif, gardez en tête que chaque enfant est différent. Ces transitions de siestes **interviennent parallèlement à la diminution du besoin de sommeil** de l'enfant.

Ces périodes de transitions sont, en règle générale, les suivantes :

- ★ entre 3 et 6 mois, il passera de 4 à 3 siestes ;
- ★ entre 6 et 10 mois, il passera de 3 à 2 siestes ;
- ★ entre 14 et 18 mois, il passera de 2 à 1 sieste ;
- ★ entre 2 et 6 ans, il pourra se passer de sieste.



Les signes de transition

Voyons maintenant **les signes d'un besoin de transition** de sieste :

- ★ les endormissements (des siestes et/ou du soir) se compliquent et s'allongent ;
- ★ une ou plusieurs siestes se raccourcissent ou sautent ;
- ★ votre enfant dort bien le matin, mais ne veut pas dormir l'après-midi ;
- ★ il y a plus de réveils nocturnes qu'à l'habitude ;
- ★ votre enfant présente des éveils nocturnes longs et joyeux ;
- ★ le réveil du matin est de plus en plus matinal.

Une transition de sieste dure en général 2 à 4 semaines, ne soyez donc pas surpris si cela prend du temps. C'est une phase difficile durant laquelle la fatigue peut rapidement s'accumuler pour votre enfant ainsi que pour vous en tant que parent.

Lors d'une transition du nombre de siestes, il est important de **rééquilibrer et allonger légèrement tous les temps d'éveil de la journée** afin de garder une certaine harmonie et d'éviter les temps d'éveil trop longs.

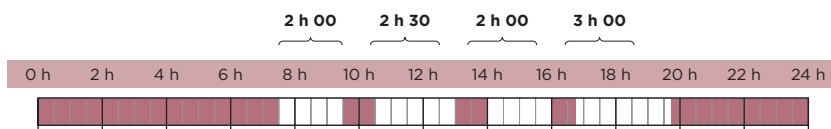
Pour accompagner ces périodes de transition, vous pouvez **proposer un ou plusieurs temps calmes** (pas de panique, on en parle juste après) lorsque votre enfant refuse la sieste qui va tout bientôt disparaître. Les jours où votre enfant loupe une sieste, vous pouvez aussi avancer le coucher du soir de 20 à 30 minutes si besoin.

CAS PRATIQUE

Transition de 3 à 2 siestes

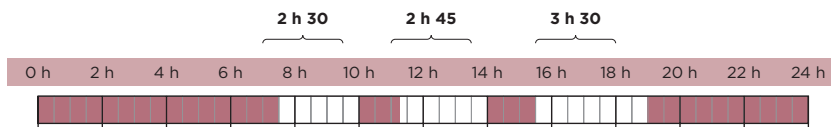
Prenons l'exemple de Marie, 7 mois et demi, qui est en pleine transition de 3 à 2 siestes. Depuis peu, sa dernière sieste est compliquée, les endormissements sont longs et périlleux. Il y a aussi plus d'agitation au coucher du soir et une augmentation du nombre de réveils nocturnes. Voici l'évolution du rythme qui a été proposée.

Avant (rythme de 3 siestes)



Zones rose foncé : sommeil
Zones blanches : éveil

Après (rythme de 2 siestes)



Zones rose foncé : sommeil
Zones blanches : éveil

Comme vous pouvez le constater, nous avons allongé l'ensemble des temps d'éveil mais aussi avancé le coucher du soir, surtout en début de transition. Pour accompagner cette période, plusieurs temps calmes ont aussi été ajoutés, après le repas du midi et vers 17 heures 30. Ce nouveau rythme s'est installé en une dizaine de jours et les difficultés rencontrées ont disparu.



L'introduction d'un doudou

Le doudou est en véritable objet transitionnel. Il a en réalité une multitude d'utilités : le doudou rassure, il accompagne, il sécurise...

Introduire un doudou peut être très bénéfique lorsque l'enfant débute un mode de garde, présente un fort besoin de contact ou traverse une période d'angoisse. Pour les plus petits, l'introduction d'un doudou peut faciliter le dépôt de l'enfant dans son lit, en lui permettant de garder l'odeur de son parent tout près de lui.

Un rappel important cependant : la première année de vie, il est fortement déconseillé de laisser un doudou dans le lit de votre bébé sans surveillance, afin d'éviter tout risque d'étouffement.

Voici mes quelques recommandations pour faciliter l'introduction d'un doudou auprès de votre enfant :

- choisir un doudou facile à attraper et lavable facilement ;
- intégrer le doudou dans la vie de votre bébé et non seulement pendant les temps de sommeil : lors des repas, des tétées, des temps de jeu, des trajets en voiture, du change par exemple. Il faut que ce doudou devienne un nouveau membre de sa famille ;
- pour les plus petits, vous pouvez dormir avec le doudou ou y mettre un peu de lait maternel avant de lui donner pour qu'il ait votre odeur toute la journée ;
- donner un prénom au doudou, cela en favorise l'acceptation car l'enfant peut facilement l'identifier ;
- être convaincant, persévérant et en faire des tonnes sur l'importance de ce doudou !

Acheter son doudou en plusieurs exemplaires, un indispensable ?

L'idée d'avoir deux doudous identiques, souvent recommandée pour pallier la perte ou la saleté éventuelle d'un doudou, semble logique en théorie. Cependant, en pratique, cette stratégie peut ne pas être aussi efficace qu'on le pense.

Même si les doudous sont identiques au départ, ils évolueront différemment avec le temps. L'un sera probablement plus utilisé par votre enfant, devenant ainsi plus usé et plus « aimé », tandis que l'autre restera relativement neuf.

De plus, les enfants développent souvent un attachement spécifique à l'odeur de leur doudou. Par conséquent, même si l'apparence peut être la même, l'odeur unique de son doudou préféré rendra l'autre doudou moins attrayant



Et si « les problèmes de sommeil » de nos enfants venaient du fait que nous attendions d'eux qu'ils dorment comme des adultes ?

Alexia Aigloz, accompagnante en parentalité, vous aide à comprendre le fonctionnement du sommeil de votre enfant, de sa naissance à ses 6 ans, pour savoir ce que vous pouvez attendre de lui selon son âge, et vous guide vers des habitudes de sommeil qui conviennent à toute votre famille.

- ★ **Réveils nocturnes ou très matinaux, siestes courtes, régressions...** toutes les explications scientifiques sur la physiologie et la chronobiologie du sommeil de l'enfant, ainsi que de nombreux conseils bienveillants et réalistes.
- ★ **Pleurs, endormissements interminables, terreurs nocturnes ou cauchemars...** les clés pour offrir à votre enfant le meilleur environnement de sommeil et l'aider à s'apaiser à mesure qu'il grandit.
- ★ **Introduction d'un doudou, passage du lit à barreaux au lit ouvert, entrée à l'école, partage de chambre en fratrie ou séparation des parents...** des fiches pratiques et des astuces pour renforcer le bien-être de votre enfant au quotidien !

**Les enfants n'ont pas besoin d'être entraînés
pour bien dormir, mais d'être accompagnés
vers le sommeil avec douceur et bienveillance !**

Alexia Aigloz est maman, éducatrice Montessori et spécialiste de la prise en charge du sommeil de l'enfant. Elle a déjà accompagné plus de 1 800 familles et a fondé, avec plusieurs consœurs, le Réseau francophone des consultants en sommeil de l'enfant. Elle est également la créatrice du compte Instagram déculpabilisant et résolument bienveillant @petiteframboise_perinatalite.

Préface de **Marine Manard**, neuropsychologue, docteure en sciences psychologiques, fondatrice du service de vulgarisation scientifique « Parentalité sans tabou » et auteure.

19,90 €

ISBN : 978-2-311-15145-9



Vuibert.fr