

Alexia Aigloz

spécialiste du sommeil des enfants et
créatrice de @petiteframboise_perinatalite

+ de 30
pays
explorés

Pourquoi les bébés suédois dorment sous la neige?

Le tour du monde du sommeil des enfants
pour s'inspirer de ce qui se fait ailleurs



Vuibert

Pourquoi les
bébés suédois
dorment sous la neige?

Vuibert s'engage

durablement pour l'environnement



Crédits photographiques : Adobe Stock : p. 36, p. 50

Dreamstime : p. 173

IStock : p. 21, p. 58, p. 70, p. 85, p. 89, p. 99, p. 103, p. 129,
p. 138, p. 145, p. 155

Kela : p. 110

Pexels : p. 33, p. 42, p. 48, p. 93, p. 114, p. 121, p. 132, p. 151, p. 163, p. 169

Unsplash : p. 28, p. 54, p. 63, p. 68, p. 79, p. 117, p. 162

Wikipedia Commons : p. 153

Principe graphique : Sébastienne Ocampo

Mise en page : PCA

ISBN : 978-2-311-15227-2

© Vuibert, mars 2026

5, allée de la 2^e D.-B.

75015 Paris

www.vuibert.fr

Alexia Aigloz

spécialiste du sommeil des enfants

Pourquoi les bébés suédois *dorment sous la neige?*

Le tour du monde du sommeil des enfants
pour s'inspirer de ce qui se fait ailleurs

Vuibert

Sommaire

INTRODUCTION..... 7

Le sommeil : biologique mais aussi profondément culturel.....	11
Une norme occidentale... très minoritaire.....	12
Comparer pour mieux comprendre, pas pour juger	14
Une parole de parents, authentique et précieuse	16

AILLEURS, COMMENT DORMENT LES ENFANTS ?..... 18

Dormir dans la neige : une sieste à ciel ouvert en Suède ...	21
Les siestes bercées au rythme des pas au Guatemala	28
Du Nuvavut à Manille : dormir dans un hamac.....	35
Bali , l'art de la sieste au creux des bras	42
Du Burkina-Faso au Cameroun , les pré-ados font la sieste.....	50
Une nuit partagée : sur un futon au Japon , un matelas fin en Corée	57
En Chine , des nuits dans la continuité du mois d'or	67
Une chambre, trois enfants : le sommeil en fratrie en Égypte ou en France	78
De la Mongolie au Mexique , une nuit morcelée mais partagée	85
Dans le silence d'une nuit lactée en Autriche et en Nouvelle-Zélande	93
Tanzanie : une nuit coupée en deux chez les Hadza	103
En Finlande , un début de vie dans une boîte en carton ...	109
Sri Lanka et Thaïlande : l'art du rituel du coucher en famille	117
En Grèce , les traditions veillent sur le sommeil des petits	125

Syrie et Ukraine : quand les berceuses racontent l'exil et l'amour.....	132
Royaume-Uni : quand le doudou devient le meilleur allié du sommeil.....	138
Du temps pour grandir ensemble : long congé en Allemagne , carrière en pause au Maroc	145
Congo : le rôle de la communauté chez les chasseurs-cueilleurs.....	153
Aux États-Unis , les nounous de nuit au secours des jeunes parents.....	162
Argentine et Corée du sud : quand les enfants s'endorment tard	168
ET SI ON CHANGEAIT DE REGARD SUR LE SOMMEIL ?	178
Choisir sa façon de dormir, librement	181
Le sommeil, un besoin mais aussi une relation	183
Les troubles du sommeil, une construction culturelle	187
Il faut tout un village pour soutenir un parent.....	191
CONCLUSION.....	199
REMERCIEMENTS	201
RÉFÉRENCES ET CONSEILS DE LECTURE	202

Introduction

Et si le sommeil des enfants n'était pas une affaire universelle, mais une mosaïque de pratiques et de croyances?

Il suffit d'échanger entre parents, de parcourir les rayons d'une librairie ou de faire quelques recherches en ligne pour s'en rendre compte : le sommeil des enfants est l'un des sujets les plus sensibles, les plus discutés et souvent les plus anxiogènes de la petite enfance. Entre les injonctions à « l'autonomie », les attentes de nuits complètes dès les premiers mois, les débats sur le cododo ou le fameux « laisser pleurer », chacun cherche sa voie... souvent à tâtons, souvent avec le sentiment de mal faire.

Dans ce tumulte de recommandations et de recettes plus ou moins miracles, j'ai eu envie de faire un pas de côté. Non pas en tant que chercheuse ou théoricienne, mais en tant qu'**accompagnante en parentalité, spécialisée dans le sommeil des enfants depuis plus de six ans.**

Je m'appelle **Alexia Aigloz**, et depuis le début de cette aventure professionnelle, j'ai accompagné plus de **3 800 familles** aux profils variés : couples épuisés, mamans solo, expatriés, familles multiculturelles, jeunes parents ou parents expérimentés... Certains vivaient en France, d'autres au Canada, en Afrique, au Japon, ou encore en Amérique latine. Ces familles m'ont confié leurs doutes, leurs nuits hachées, leurs peurs... mais aussi leurs découvertes, leurs ajustements, leurs choix parfois très éloignés de ce que l'on considère en Occident comme la « norme » du sommeil infantile.

C'est à force **d'écouter, de questionner, de m'émerveiller** aussi, que l'idée de ce livre a germé. Mais c'est aussi **en tant que mère**, d'une petite Rose aujourd'hui âgée de 5 ans, que j'ai ressenti le besoin de déconstruire les pratiques et les conseils que l'on me proposait

à l'époque et qui ne résonnaient pas en moi. J'avais le sentiment qu'ils me poussaient à **faire taire mon instinct, au lieu de m'aider à l'écouter**. J'aurais tant aimé, à la naissance de ma fille, que l'on me dise que mes intuitions avaient de la valeur. **Qu'écouter les besoins de mon bébé n'était pas une faiblesse**. Qu'il n'y a pas qu'une seule façon de bien faire. Qu'ailleurs, des millions de parents se lèvent la nuit, dorment à plusieurs, allaitent longtemps, bercent sans crainte, et que tout cela est normal. **Que la douceur n'est pas un échec éducatif, mais un socle solide pour l'avenir**.

En tant que consultante en sommeil, spécialisée depuis plusieurs années dans l'accompagnement des familles, ces échanges avec des parents du monde entier ont également **profondément transformé ma façon d'exercer**. Tout ce que j'avais appris en formation (et pourtant, j'en ai suivi plus de 2 200 heures, en France, au Canada, et même auprès de la prestigieuse Université du Michigan aux USA, sur le sommeil et le développement de l'enfant) a été remis en question, parfois bousculé, parfois doucement effacé. On m'avait enseigné que l'endormissement au sein était à éviter, qu'un bébé qui se réveillait plus de quatre fois par nuit avait « un problème », qu'il devait apprendre à s'endormir seul le plus tôt possible...

Je n'ai pas tout de suite compris pourquoi, ailleurs, les discours étaient si différents. Pourquoi ce médecin du sommeil péruvien, par exemple, m'expliquait qu'un enfant en bonne santé pouvait, et même devait, à l'écouter, se réveiller au moins deux à six fois par nuit pour que son sommeil soit considéré comme bon et réparateur. Ou pourquoi cette sage-femme néerlandaise me disait, avec douceur et assurance, qu'à ses yeux, endormir son bébé au sein était non seulement naturel, mais une habitude précieuse, profondément saine, à préserver le plus possible.

Ces paroles, ces regards, ont semé des graines. Et aujourd'hui, je n'accompagne plus comme avant. Je ne cherche plus à corriger les bébés. Je me concentre sur l'écoute. J'aide les parents à faire le tri dans le vacarme ambiant, à reconnaître leurs besoins, à faire confiance à

leur intuition. Je les **encourage à ralentir, à s'observer, à se faire confiance**, eux aussi. Parce qu'au fond, il ne s'agit pas d'avoir raison, mais d'être en lien.

Je me suis toujours passionnée pour l'**anthropologie**, cette discipline qui nous aide à comprendre comment les humains vivent, pensent, élèvent leurs enfants... ailleurs. Ce regard-là, décentré, m'a beaucoup aidée dans mon travail. Il m'a permis de déconstruire certaines idées toutes faites, de remettre en question nos évidences, mais surtout **d'offrir aux familles un autre point de vue**, souvent plus doux, plus fluide, ancré dans la relation plutôt que dans la performance.

L'anthropologie, c'est quoi ?

L'anthropologie est la science qui étudie les êtres humains à travers le prisme de leurs pratiques culturelles, sociales, rituelles ou symboliques. Elle permet de comprendre que nos façons d'agir, y compris en tant que parents, ne sont ni universelles, ni « naturelles », mais souvent le fruit d'un contexte culturel particulier. Ce regard est une invitation à la nuance, à l'humilité et à l'ouverture.

Ce livre est né d'une curiosité essentielle : **comprendre comment d'autres cultures pensent, vivent et entourent le sommeil des enfants**, mais c'est surtout une rencontre étonnante avec une maman guatémaltèque qui m'a fait prendre conscience de la nécessité d'un tel ouvrage.

Je me souviens parfaitement de l'échange avec cette maman vivant au Guatemala. Comme à chaque début d'accompagnement, je lui pose une question toute simple : « Où dort votre fille ? » Sous-entendu : dort-elle dans sa propre chambre, dans un berceau près du lit parental, ou dans le lit des parents ?

Mais de l'autre côté de l'écran, je vois son regard se troubler. Elle fronce les sourcils, semble perplexe. Je pense d'abord qu'elle n'a pas bien compris ma question, alors je reformule. C'est là qu'elle me répond, avec sincérité :

« Mais Alexia, je ne comprends pas... Ma fille dort sur moi, dans mon lit. Où voudrais-tu qu'elle dorme ? »

Je lui explique alors qu'en France, il est fréquent que les bébés dorment dans une autre pièce, ou seuls dans un petit lit, et que les parents se lèvent dans la nuit pour les nourrir ou les rassurer. Sa réaction fut immédiate. Elle était sidérée, presque choquée :

« Mais... pourquoi faire ça ? ! »

Pour elle, l'idée même de séparer un bébé de sa mère pendant la nuit n'avait aucun sens. Dans son entourage, tous les bébés dorment contre leurs parents, tout simplement. Elle n'avait jamais envisagé de faire autrement.

Cet échange m'a profondément marquée. Il m'a rappelé que nos pratiques, aussi « normales » nous semblent-elles ici, ne sont en réalité que le reflet d'un contexte culturel très particulier. Et surtout, qu'en matière de sommeil comme dans bien d'autres domaines liés à la parentalité, **il existe mille autres façons de faire.**

Le sommeil : biologique mais aussi profondément culturel

Le sommeil est un besoin universel : tous les bébés du monde dorment, et tous les parents, partout sur la planète, doivent composer avec ces nuits hachées, ces couchers parfois agités, ces réveils imprévisibles. Sur le plan physiologique, le développement du sommeil suit des phases relativement similaires : cycles, éveils nocturnes, rythmes qui se régulent progressivement. Jusqu'ici, tout semble universel.

Mais à y regarder de plus près, **la manière dont nous accompagnons ce sommeil est loin d'être neutre.**

Elle est chargée de valeurs, de normes sociales, de représentations souvent invisibles : que signifie « bien dormir » ? À quel âge un enfant « devrait-il » dormir seul ? Est-ce problématique qu'il ait besoin de contact, du sein de la mère, de bercements ? Les réponses varient... **selon les cultures, les générations, les sociétés.**

Dans certaines régions du monde, il est impensable qu'un nourrisson dorme seul dans une chambre séparée. Ailleurs, il est au contraire valorisé qu'un enfant « fasse ses nuits » rapidement et sans dépendance à l'adulte.

Dans certains pays, les siestes en plein air sont une évidence, dans d'autres, elles paraissent risquées. Certains endorment leur bébé sur leur dos, en le berçant au rythme de leurs pas. D'autres s'assoient dans une pièce sombre, chuchotent une histoire, ou sortent la poussette pour une balade digestive.

Le sommeil est un révélateur silencieux de la manière dont une société pense le lien, l'autonomie, la sécurité, le soin. Et c'est précisément ce que ce livre souhaite explorer.

Une norme occidentale... très minoritaire

Quand on aborde le sommeil des enfants, beaucoup de parents occidentaux partent du principe qu'il existe une façon « naturelle » ou « universelle » de faire : dormir seul dès ses 6 mois de vie, dans un lit à barreaux, dans une chambre séparée. Cette représentation est si ancrée dans les discours médicaux, éducatifs ou familiaux que l'on en oublie de la questionner.

Et pourtant, **ces pratiques, aussi courantes soient-elles chez nous, sont en réalité extrêmement minoritaires à l'échelle mondiale.**

En anthropologie, il existe un concept devenu incontournable pour comprendre les différences culturelles dans les pratiques éducatives : celui des ***WEIRD populations***. Ce terme, utilisé par les chercheurs, est l'acronyme de *Western, Educated, Industrialized, Rich and Democratic*, que l'on peut traduire littéralement par « **populations occidentales, éduquées, industrialisées, riches et démocratiques** »... mais que l'on résume souvent, de manière aussi provocante que parlante, par « **populations bizarres** » (*weird* signifiant « bizarre » en anglais).

Ce groupe de pays inclut notamment la France, la Belgique, l'Allemagne, les États-Unis ou encore le Canada. Des sociétés dans lesquelles les pratiques liées à l'enfance (mais pas que) et notamment au sommeil, sont **souvent très éloignées à la fois des réalités biologiques du nourrisson et des habitudes majoritaires dans le reste du monde.**

Ce sont bien ces pays, qui représentent **moins de 12 % de la population mondiale**, qui servent encore très largement de référence

dans les recherches scientifiques¹ sur le développement de l'enfant, les politiques de santé publique ou les discours parentaux dominants.

Tout au long de ce livre, nous verrons à quel point les **pratiques en matière de sommeil infantile des populations bizarres** (nous!), loin d'être universelles, dessinent **un écart profond, parfois vertigineux, avec les réalités du reste du monde**. Une prise de recul salutaire, pour repenser nos certitudes.



1. Henrich, J., Heine, S. J., Norenzayan, A. (2010). "The weirdest people in the world?". *The Behavioral and brain sciences*, 33(2-3), 61-83. <https://doi.org/10.1017/S0140525X0999152X>

Comparer pour mieux comprendre, pas pour juger

Bien sûr, ce livre n'a pas pour objectif de proposer une méthode de plus ou de dire que « c'est mieux ailleurs ». Mais de montrer que d'autres chemins existent, que d'autres manières d'accompagner le sommeil sont possibles.

Et peut-être, chemin faisant, d'inviter chaque parent à inventer la sienne, **en se reconnectant à ce qui lui semble juste**, au-delà des normes et des « il faut ».

C'est d'abord une invitation à prendre du recul.

Quand on compare les pratiques parentales entre cultures, quelque chose de précieux se produit : nos propres habitudes, que l'on croyait évidentes ou « naturelles », apparaissent soudain sous un autre jour. Ce qui nous semblait normal devient une possibilité parmi d'autres.

Et ce glissement-là est libérateur.

Comparer, c'est ajouter de la **nuance** là où, trop souvent, on ne nous propose que des règles rigides ou des attentes normatives. C'est comprendre que le « bon sommeil » ne veut pas dire la même chose partout. Que l'autonomie, la proximité, le rythme, la sécurité, sont des notions **interprétées différemment selon les contextes**. Et que, finalement, il n'existe pas une bonne manière de faire... mais plusieurs façons d'accompagner, d'aimer, de répondre, selon ce que l'on vit, croit, espère.

Ce regard comparatif ne juge pas, il éclaire.

Et parfois, il permet de soulager d'un poids. De lâcher une pression. D'envisager d'autres options, plus alignées avec nos valeurs ou nos

instincts. Il offre **une forme de permission** : celle de ne pas faire « comme tout le monde », mais « comme ça résonne en moi ».

Tout au long de la première partie de ce livre, nous allons voyager dans le quotidien de parents à travers le monde. Mais je tiens à insister sur un point essentiel : **cette découverte n'a pas vocation à susciter de la culpabilité**, ni à vous donner l'impression que vous ne faites « pas assez ».

Certaines pratiques décrites ne sont tout simplement pas transposables dans nos sociétés occidentales, en raison de nos modes de vie, de nos structures sociales, de nos contraintes matérielles ou professionnelles. Et c'est normal. L'idée n'est pas de reproduire fidèlement ce que font les autres parents ailleurs, mais de s'en inspirer, d'ouvrir des perspectives, et de **piocher ce qui résonne pour vous et votre famille**.

Vous faites déjà très probablement de votre mieux, avec les ressources, le contexte et le soutien dont vous disposez. Et cela, c'est déjà beaucoup. **Ce livre n'est pas une injonction supplémentaire**, mais une invitation à explorer, à réfléchir et à vous reconnecter à vos propres choix en toute liberté, sans pression.

D'ailleurs, la seconde partie du livre sera justement l'occasion de comprendre en quoi notre monde occidental est différent... et à quel point les parents ne sont clairement pas aidés dans ce monde-là.



Une parole de parents, authentique et précieuse

Tout au long de ce livre, vous découvrirez les récits de parents du monde entier. Leurs témoignages ponctuent chaque chapitre : des voix singulières, sincères, qui racontent leur quotidien, leurs nuits, leurs doutes, leurs choix.

Pour recueillir ces paroles, j'ai mené **des interviews et des échanges** souvent riches et profonds, parfois **sur plusieurs semaines**, avec des familles aux quatre coins du globe. Certains entretiens ont eu lieu en visioconférence, d'autres par écrit, avec l'aide précieuse d'interprètes lorsque la langue représentait une barrière.

Bien sûr, les témoignages partagés dans ce livre ne visent pas à résumer une culture, un pays ou un peuple dans son ensemble. Ils reflètent des vécus uniques, pouvant être éloignés de ceux d'autres parents vivant dans le même pays. Car **il existe, en réalité, autant de façons d'accompagner le sommeil des enfants qu'il y a de familles.**

Les traditions, les croyances, les contraintes matérielles, les personnalités parentales et les parcours de vie façonnent **des approches très diverses**, et c'est précisément ce qui rend cette exploration si précieuse. Après tout, on peut très bien croiser un Suédois qui déteste le froid, ou un Japonais qui n'a jamais dormi sur un futon... et c'est toute la richesse de l'humain.

Qu'ils vivent à l'autre bout du monde ou dans une ville voisine, ces parents m'ont ouvert la porte de leur intimité avec une générosité que je n'oublierai pas. Grâce à eux, ce livre n'est pas un essai théorique ni une compilation d'études, mais **un tissage vivant de vécus et de réalités.**

À ces témoignages directs s'ajoutent également des **recherches anthropologiques, des récits de terrain, et les paroles de chercheurs et chercheuses** ayant longuement étudié certaines cultures. Leurs travaux offrent un éclairage précieux pour mieux comprendre les pratiques liées au sommeil dans des contextes très différents du nôtre. En complément des échanges avec les familles, j'ai intégré ces sources fiables et respectueuses, afin de rendre compte le plus fidèlement possible de réalités humaines multiples et nuancées.

C'est à travers toutes ces histoires que nous allons voyager, et peut-être, repenser ensemble ce que dormir veut dire.





PARTIE 1

.....

Ailleurs, comment dorment les enfants ?



En France, le sommeil des petits est souvent source de stress, de doutes, parfois même de culpabilité pour les parents. On attend d'un bébé qu'il « fasse ses nuits », qu'il dorme seul, dans sa chambre, le plus tôt possible.

Mais ces attentes sont-elles vraiment universelles et réalistes ?

De la Scandinavie à l'Asie, du Moyen-Orient à l'Amérique latine, ce livre explore **les mille et une façons d'accompagner respectueusement le sommeil des enfants**, tout-petits ou plus grands. Siestes suédoises en poussette sous la neige, cododo japonais prolongé, hamacs guatémaltèques, berceuses syriennes... À travers les **témoignages de parents de plus de 30 pays**, cet ouvrage prouve qu'il n'existe pas une seule bonne manière de faire dormir son enfant, mais une multitude de chemins possibles, tous empreints de douceur et de bienveillance !



Et si découvrir comment les enfants dorment ailleurs permettait de relâcher la pression chez vous ?

Alexia Aigloz est maman, spécialiste de la prise en charge du sommeil de l'enfant (plus de 3 800 familles accompagnées), éducatrice Montessori, formatrice et conférencière sur les thématiques de l'attachement et de la parentalité. Elle est également la créatrice du compte Instagram déculpabilisant et résolument bienveillant @petiteframboise_perinatalite.

21 €

Vuibert.fr



ISBN : 978-2-311-15227-2

