

# LE SOMMEIL

Le sommeil représente une part significative dans la journée d'un enfant, notamment chez les 0-6 ans. Favoriser un environnement qui lui permette de bénéficier d'un sommeil de qualité, en réponse à ses besoins, apparaît primordial. Il en va de son bon développement global : croissance harmonieuse mais aussi intégration de ses apprentissages, équilibre psycho-affectif...

## RECOMMANDATIONS DE DURÉES DE SOMMEIL QUOTIDIEN SELON L'ÂGE

	0	6	12	18	24	
De la <b>naissance à 1 mois</b>	17 à 20 heures / jour					
De <b>1 mois à 6 mois</b>	15 à 17 heures / jour					dont 6 à 7 heures le jour
De <b>6 mois à 12 mois</b>	14 heures / jour					dont 2 à 3 siestes
De <b>1 an à 2 ans</b>	13 heures / jour					dont 1 à 2 siestes
De <b>2 ans à 3 ans</b>	12 à 13 heures / jour					dont 1 sieste
De <b>3 ans à 5 ans</b>	12 à 13 heures / jour					dont 1 sieste qui disparaîtra progressivement
<b>À 6 ans</b>	11 à 13 heures / jour					

\*Ces chiffres sont des moyennes et peuvent varier en fonction de chaque enfant.

### LES SIGNES DE FATIGUE



Il est important que les parents apprennent à reconnaître les signes de fatigue de leur enfant : frottement des yeux, bâillement, irritabilité...

### LE RYTHME CIRCADIEN



Afin de favoriser la mise en place d'un rythme circadien :

- Ne pas trop assombrir la pièce de la sieste ni isoler complètement l'enfant du bruit le jour.
- Éclairer très faiblement lors des levers la nuit (change, alimentation).

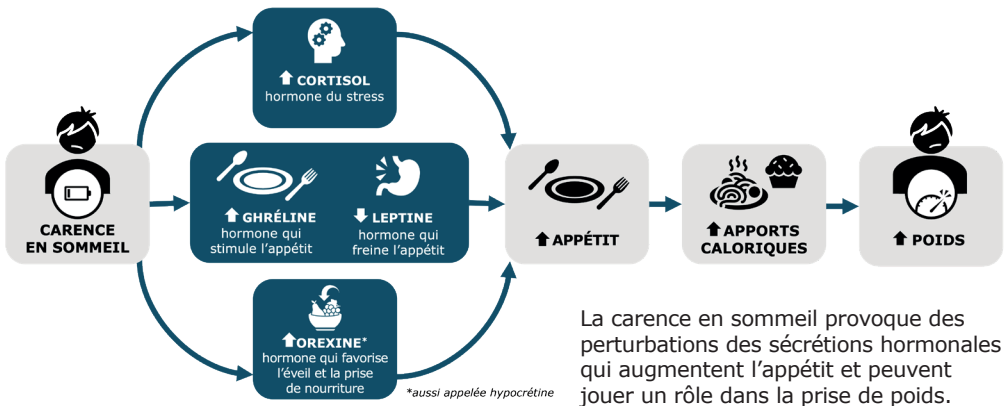
### L'IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Une activité physique suffisante favorisera un sommeil de qualité pour l'enfant.



## MANQUE DE SOMMEIL ET PRISE DE POIDS



La carence en sommeil provoque des perturbations des sécrétions hormonales qui augmentent l'appétit et peuvent jouer un rôle dans la prise de poids.



### LE COUCHAGE SÉCURISÉ DU TOUT-PETIT

*Prévention de la Mort Inattendue du Nourrisson*

**Avant 2 ans**, pour un sommeil de bonne qualité et en toute sécurité il convient de respecter les consignes suivantes :

- L'enfant, tant qu'il est incapable de changer seul sa position, doit être **couché sur le dos**, à plat, avec le nez dégagé.
- Le **matelas** doit être **ferme**, non incliné, et adapté au lit (il ne doit pas y avoir d'espace entre le matelas et les parois du lit) sans oreiller, sans cale-tête.
- L'enfant doit être en tenue confortable **avec une turbulette**. Il faut bannir les couettes, les couvertures, les tours de lit et les grosses peluches.
- La température est modérée dans la pièce, avoisinant les **18°C** si possible.
- L'enfant ne doit pas être exposé au tabagisme passif, avant et après la naissance.
- Les dispositifs empêchant l'enfant de bouger spontanément sont déconseillés.



### LE RITUEL DU COUCHER

Conseiller aux parents d'instaurer un rituel de coucher pour favoriser le sommeil de leur enfant, dès son plus jeune âge, et le rassurer :

- Baisser la lumière dans la chambre et le bruit dans la maison.
- Proposer une activité calme : lire une histoire, chanter une chanson.
- Éviter les activités stimulantes (activité physique) et les écrans 1h avant le coucher.
- Éviter les écrans dans la chambre.
- Instaurer une heure régulière de coucher.

SOURCE :  
[reseau-morphee.fr](http://reseau-morphee.fr)

POUR ALLER PLUS LOIN :  
[eureennormandie.fr](http://eureennormandie.fr) - Plaquette Oli (2017)  
[chu-rouen.fr](http://chu-rouen.fr) - La mort inattendue du nourrisson  
[memetonpyj.fr](http://memetonpyj.fr)  
[reseau-morphee.fr/agenda-du-sommeil-de-3-a-10-ans.html](http://reseau-morphee.fr/agenda-du-sommeil-de-3-a-10-ans.html)



**Normandie Pédiatrie**  
Ressources et Appui au parcours de Santé

REPUBLIQUE  
FRANÇAISE  
Ministère  
de la Santé

**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Normandie