



Le sommeil DE BÉBÉ

De 0 à 3 ans, un enfant va passer plus de temps à dormir... qu'à être éveillé ! Le sommeil est en effet un processus évolutif. Il est de nature différente tout au long de la vie, du stade de fœtus (le fœtus dort de façon quasi ininterrompue jusqu'à et pendant l'accouchement, même quand il gigote !) à celui de vieillard, afin de répondre aux besoins spécifiques de chaque âge. Explications.

En collaboration avec Sonja, du blog [Novaswithlove.com](#)

DE 0 À 3 MOIS

Le sommeil des bébés diffère du sommeil des adultes à plusieurs titres :

- Le sommeil du nouveau-né est **ultradien** : le bébé **ne fait aucune différence entre le jour et la nuit** et dort encore la plupart du temps - en moyenne 14 à 20 heures par 24 heures, entrecoupées de phases d'éveil brèves toutes les 3-4 heures (ou beaucoup moins pour les petits dormeurs !).

- Son sommeil est **polyséquentiel** : il dort en plusieurs fois, là où l'adulte a un sommeil monoséquentiel (il ne dort que la nuit) ou **biséquentiel** (nuit + sieste).

Son sommeil est **biphase** : il ne comporte que deux phases, le sommeil paradoxal et le sommeil calme, là où l'adulte* passe par des phases « escaliers » (du sommeil léger au sommeil profond puis au sommeil paradoxal).

Le sommeil paradoxal prédomine (il occupe 45 à 50 % de son temps de sommeil). C'est à ce moment-là que l'activité cérébrale est à son maximum, ce qui permet au bébé d'assimiler les apprentissages multiples de la journée. Le sommeil calme (caractérisé par la quasi-immobilité du bébé) ne représente que 35 à 45 % du temps de sommeil. Le reste (10 à 15 %) est constitué d'un sommeil transitionnel.

Le nouveau-né **s'endort directement en sommeil paradoxal** : il n'a pas besoin de passer par la phase de sommeil léger qui permet de se reposer physiquement. Il doit surtout faire « mûrir » son cerveau. La phase paradoxale est caractérisée par la présence de mouvements oculaires et corporels. La respiration s'accélère et le visage est très expressif : on peut même reconnaître l'expression des émotions fondamentales comme la colère, la surprise, le dégoût, la peur, la tristesse et la joie !

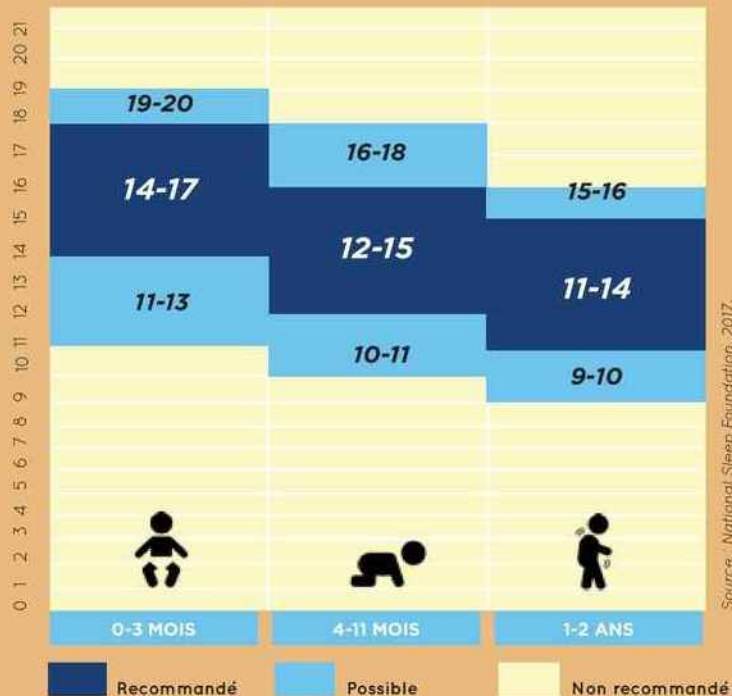
SOMMEIL À VOLONTÉ !

Il faut savoir que l'hormone de croissance est sécrétée pendant le sommeil, il est donc important qu'un bébé puisse dormir autant qu'il le veut. Il n'y a aucun apprentissage du sommeil à mettre en place, et surtout pas pour un nourrisson !

*Chez l'adulte, le sommeil se compose de trois à six cycles successifs, de 60 à 120 minutes chacun. Ces cycles, chacun plus ou moins marqué selon l'heure de la nuit, comprennent une phase de sommeil lent (léger puis profond) et une phase de sommeil paradoxal propice aux rêves, où l'activité cérébrale est proche de celle de la phase d'éveil.

Sources : [Sommeilentant.reseau-morphee.fr](#) ; [enfant-encyclopedie.com](#).

Heures de sommeil



DES RÉVEILS TOUTES LES 3-4 HEURES

Un nouveau-né ne se réveille pas pour embêter ses parents ! Ces réveils brefs, mais fréquents, lui sont nécessaires pour plusieurs raisons.

- Il a besoin de s'alimenter fréquemment pour **éviter l'hypoglycémie**. Non seulement parce que son **estomac est tout petit**, mais aussi parce qu'il a un besoin d'énergie conséquent pour sa **croissance** (pendant sa première année de vie, un bébé triple son poids !).

- Il se réveille par **instinct de survie** : l'homme est une espèce altricielle, c'est-à-dire qu'il a besoin que quelqu'un s'occupe de lui pour survivre - les réveils fréquents font partie d'un mécanisme naturel, qui permet de s'assurer que cette personne est toujours à proximité.

- Ces réveils **jouent un rôle dans le développement du bébé**. Pendant les courtes phases d'éveil, le nouveau-né découvre et développe ses capacités cognitives, qui seront ensuite consolidées pendant la phase de sommeil paradoxal.

- Il se réveille pour **assouvir son besoin de succion**. Un nouveau-né n'a que deux moyens d'expression : les pleurs et la succion. C'est par la bouche qu'il découvrira les diverses sensations (chaud, froid, doux, amer, lisse, rugueux...), c'est également par la succion qu'il pourra se consoler, se rassurer, se détendre.

- Pour les bébés allaités, les réveils fréquents, et les têtées à la demande qui les accompagnent, permettent de favoriser la mise en place de la lactation chez la mère.

DE 4 À 7 MOIS

À partir de 4 mois environ, le nouveau-né demeure éveillé pendant de plus longues périodes. Ses épisodes de sommeil se prolongent en temps et diminuent en nombre. Le cerveau améliore sa capacité à occulter les stimuli risquant de réveiller le bébé. C'est au cours de cette période que le sommeil évolue le plus et que certains bébés, qui dormaient bien auparavant, peuvent se mettre à se réveiller régulièrement !

- L'enfant acquiert un **rythme circadien** (différenciation jour/nuit), car c'est aux environs des 4 mois que s'achève la maturation du noyau suprachiasmatique du cerveau, horloge biologique du corps.

- **Le nombre d'heures consacrées au sommeil baisse** : de 14 à 20 heures par 24 heures, on passe à une durée comprise entre 12 et 15 heures.

- Le sommeil de l'enfant devient **polyphasique** : il commence par un sommeil léger avant de passer en sommeil paradoxal, et diversifie peu à peu ses phases de sommeil pour atteindre, vers 6 ans, le modèle des adultes.

- Certains enfants commencent à **se rendormir seuls**, et parfois même à **s'endormir seuls**, alors que d'autres ont besoin de plus de temps et d'accompagnement.

- Le sommeil de jour va progressivement s'établir en **trois périodes de siestes** : le matin, en début d'après-midi et en fin d'après-midi, cette dernière période disparaissant entre 6 et 12 mois.

DE 8 MOIS À 2 ANS

Cette période est marquée par énormément de nouveautés : l'introduction des solides dans l'alimentation, l'angoisse de la séparation (le bébé comprend que sa mère et lui sont deux personnes distinctes), l'acquisition du « quatre pattes » et/ou de la marche, les poussées dentaires, l'apprentissage du contrôle sphinctérien (acquisition de la propreté)... Tout cela va impacter la qualité et la régularité du sommeil de l'enfant.

- Même si son cycle du sommeil commence à ressembler à celui des adultes, l'enfant a toujours besoin de **dormir beaucoup** : entre 11 et 14 heures par 24 heures à partir de 1 an. Il se réveille en moyenne trois fois par nuit (ce chiffre est indicatif et peut être bien plus élevé chez certains enfants, sans qu'aucun trouble du sommeil n'en soit la cause).

- Son sommeil est souvent marqué par **l'angoisse** et il redoute le moment du coucher car il comprend que la nuit marque une période où il est séparé de ses parents.

- Son sommeil est caractérisé par une **grande agitation** car les nombreux apprentissages sont assimilés pendant la phase de sommeil paradoxal.

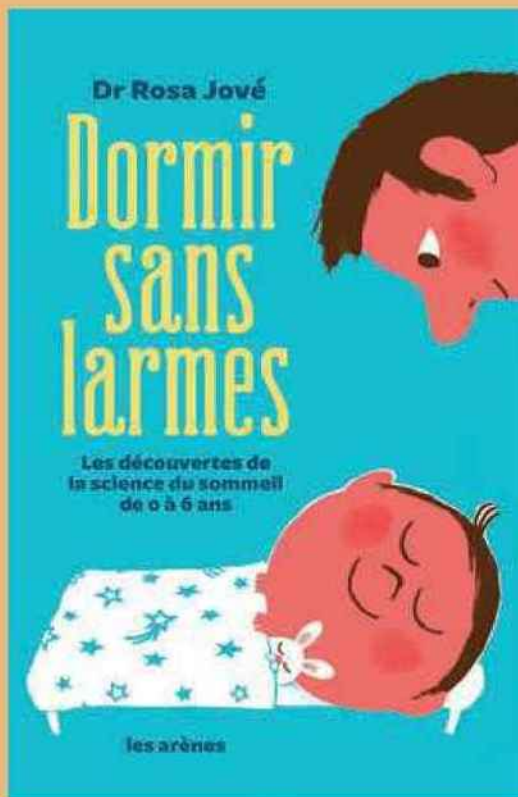
- Côté **sieste**, celle du matin disparaît entre 15 et 18 mois et, vers l'âge de 2 ans, l'unique sieste ne dépasse pas 2 heures, pour disparaître généralement vers l'âge de 3-4 ans, souvent au cours de la moyenne section de maternelle.

FAIRE SES NUITS ?

Le sommeil diffère selon le degré de maturité émotionnelle et physique de chaque enfant : au même âge, les enfants ne dorment pas de la même façon. Certains savent s'endormir et se rendormir seuls, alors que d'autres auront besoin d'être rassurés par le contact.


Ainsi, ce n'est pas parce que votre enfant a 7 mois et que tout le monde dit qu'il devrait déjà faire ses nuits que celui-ci a nécessairement la maturité émotionnelle nécessaire pour y parvenir. Patience !

Ce n'est pas un trouble du sommeil de l'enfant que de ne pas faire ses nuits tôt, mais plutôt un trouble du sommeil... pour l'adulte !



Ce best-seller de la docteure espagnole Rosa Jové, dont s'est grandement inspiré notre article, propose une approche scientifique et éclairée du sommeil des bébés, aux antipodes des méthodes autoritaires. Pratique : en fin d'ouvrage, un « Petit guide pour les parents désespérés » propose des solutions simples et pragmatiques pour faire face aux difficultés.

Dormir sans larmes, de Rosa Jové. Les Arenes, 19,90€.

 3 exemplaires à gagner sur Insta !

INFOS PRATIQUES

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à filer sur **Nova's With Love** - le blog des parents parfaitement imparfaits qui abordent la parentalité avec amour et humour - pour y découvrir de nombreux articles consacrés au sommeil des enfants.

Novaswithlove.com