



Enfants

# Le tempo des bons dodos



Pour un enfant, le sommeil est aussi vital que l'alimentation et l'affection qu'on lui porte. Alors, dès le début de sa vie, soyez attentif à la bonne mise en place des rythmes biologiques de votre petit.

## Chut, il se construit !

Un sommeil de bonne qualité est indispensable à la croissance et au développement cérébral du petit enfant. Il va lui permettre de consolider les informations mémorisées pendant l'éveil, favorisera ses apprentissages, l'aidera à se concentrer davantage et à mieux gérer ses émotions.

## La nuit pas à pas

À la naissance, un bébé dort de 16 à 17 heures par jour et ne fait aucune différence entre le jour et la nuit car son horloge interne n'est pas encore réglée sur 24 heures. Grâce à l'alternance lumière/obscurité, aux heures des allaitements ou des biberons, aux bains, etc., il va progressivement installer un rythme jour/nuit. Vers le quatrième mois, il dort un peu moins, entre 14 et 16 heures par 24 heures, et commence à «faire ses nuits». Entre 6 et 12 mois, l'organisation circadienne se consolide. Vers 24 mois, le sommeil du jeune enfant a acquis les caractéristiques du sommeil de l'adulte.

## L'heure de la sieste

Si les nouveau-nés dorment beaucoup pendant la journée, ce sommeil diurne diminue rapidement. Pour repère, vers 6 mois, le bébé fait en général trois siestes (matin, début et fin d'après-midi) ; entre 9 et 12 mois, la dernière sieste de la journée disparaît et, entre 15 et 18 mois, celle du matin n'est plus nécessaire. À partir de 6 ans, un enfant dormant entre 9 et 11 heures durant la nuit n'a plus besoin de sieste.

## Au lit!

Le rituel du coucher

Même s'il existe, comme chez les adultes, des petits et des grands dormeurs, des couche-tôt et des lève-tard, les enfants d'âge scolaire ont besoin de **dormir de 9 à 11 heures** par nuit. Habituez votre enfant à se coucher toujours à la même heure, même le week-end. Le cerveau ayant besoin d'un temps d'adaptation entre une activité intense et le sommeil, les devoirs seront faits avant le dîner pour qu'il puisse pratiquer des activités plus calmes (oubliez celles sur écran) avant d'aller au lit. Et, pour le préparer au sommeil, prévoyez une petite **routine de 20 à 30 minutes** : lecture d'une histoire, échange sur les bons moments de la journée, câlin...

>>>> Pour aller plus loin >>>>



### Dormir sans larmes

Un livre écrit par une pédopsychiatre, spécialiste du sommeil, pour mieux comprendre le sommeil des enfants, de 0 à 6 ans, et les accompagner avec bienveillance.

Une mine de bons conseils.

Du Dr Rosa Jové, Les Arènes, 2017.