

COMMENT AIDER LES ENFANTS À TROUVER LE SOMMEIL ?

A la sortie de la maternité, un bébé qui se réveille la nuit, c'est, certes, fatigant mais strictement normal. Mais quand la situation se prolonge au-delà de quelques mois, l'ambiance peut devenir explosive. Comment aider ces enfants à trouver le sommeil ?

Par La rédaction d'Allodocteurs.fr - Rédigé le 01/07/2009

Les troubles du sommeil chez l'enfant

Le sommeil est indispensable à tous, mais chez les petits, c'est encore plus vrai, car il est essentiel à leur croissance et au développement de leur cerveau. A la naissance, un bébé naît avec 125 milliards de cellules nerveuses. A chaque seconde, son cerveau forme près de 2 millions de connexions nouvelles. Le sommeil aide à la mise en place de nouveaux circuits nerveux, il favorise aussi certaines fonctions cérébrales, comme la mémorisation et l'apprentissage. Sans oublier qu'il permet aux cellules de l'organisme de se régénérer.

Que nous soyons un enfant ou un adulte, nous avons tous une sorte d'horloge biologique qui synchronise les rythmes de production de nos glandes et des organes de notre corps. Mais pour bien fonctionner, cette horloge a besoin d'être réglée. Quand il s'agit d'un petit, c'est plutôt la faim, l'envie de jouer ou la fatigue qui dictent les rythmes de sommeil. Heureusement, cette horloge est sensible à d'autres impératifs, comme le lever et le coucher du soleil.

Quand l'œil perçoit la lumière du jour, les signaux sont captés par une glande du cerveau, l'hypothalamus. Cinq substances sont alors libérées : l'histamine, le glutamate, l'acétylcholine, la noradrénaline et la sérotonine. Elles nous maintiennent éveillées. Quand les signaux cessent, l'hypothalamus ordonne à une autre glande la production de l'hormone du sommeil : la mélatonine.

Dès les premiers mois, le bébé met en place la structure de son sommeil d'adulte, et continue progressivement à le développer. S'adaptant à la croissance de l'enfant, l'horloge se règle. La sécrétion de l'hormone du sommeil, la mélatonine, commence alors vers 20 h, pour s'arrêter vers 7 h 30 du matin.

Le coucher, un cauchemar !

Avant l'âge de 4 ans, on estime que huit enfants sur dix rencontrent des difficultés épisodiques en matière de sommeil.

Si un enfant ne dort pas à la maison, autant dire que personne ne dort... Cauchemars, refus d'aller se coucher, peur du noir, hurlements en pleine nuit... Pour éviter la crise de nerf (des parents), il est important de comprendre ces réveils nocturnes et surtout, de voir comment s'en sortir.

Un rituel pour s'endormir

Pour parler des troubles du sommeil, Florence Labbé a créé une pièce de théâtre consacré aux tout-petits, de 18 mois à 6 ans. Questions-réponses avec parents et enfants sur le sujet délicat du coucher...

Livres

- *Moi, la nuit, je fais jamais dodo*
Lyliane Nemet-Pier
Ed. Fleurus, 2000
- *Peur du noir, monstres et cauchemars*
"Comment rassurer votre enfant ?"
Lyliane Nemet-Pier, Françoise Devillers
Ed. Albin-Michel, janvier 2009
- *Un, deux, trois sommeil*
Florence Labbé
Compagnie Spouk

*Cet article a été téléchargé à partir du lien :
http://www.allodocteurs.fr/maladies/sommeil/troubles-du-sommeil/comment-aider-les-enfants-a-trouver-le-sommeil_988.html*

L'utilisation de cet article reste sous l'autorisation de son auteur et propriétaire : [allodocteurs.fr](http://www.allodocteurs.fr)