

INSOMNIE DU NOURRISSON ET DE L'ENFANT : LE SOMNAMBULISME

D'après les études sur le sujet, 15 à 40% des enfants ont fait au moins un accès de somnambulisme; 1 à 6% font plusieurs accès par mois et sont donc réellement somnambules. Le somnambulisme peut survenir dès l'âge de la marche mais il se voit surtout entre 7 et 12 ans et il disparaît après la puberté. Dans la majorité des cas (60 à 80%) d'autres membres de la famille sont également somnambules.

L'accès de somnambulisme est généralement bref, n'excédant pas plus de cinq minutes (il peut toutefois durer jusqu'à trente minutes) : l'enfant se lève, il a les yeux ouverts, son visage est inexpressif, il marche calmement, peut monter et descendre les escaliers, contourner les meubles, notamment dans les lieux qu'il connaît bien. Si l'on ne tente pas de le réveiller, on peut le ramener dans son lit où il se rendormira facilement.

Lors des accès de somnambulisme ou de terreurs nocturnes, il faut recoucher doucement l'enfant sans lui parler, sans essayer de le réveiller.

Les accidents que l'on redoute souvent au cours de ces accès sont en fait relativement rares. Ils sont toutefois possibles lorsque l'enfant sort de son lit et le risque est bien entendu d'autant plus important que les accès de somnambulisme sont fréquents et durent plus longtemps. Le risque de violence vis-à-vis des autres est en revanche minime.