

Troubles du sommeil

Reviewed by SickKids Staff | Dernières mises à jour: March 05, 2010

Apprenez-en davantage sur les troubles courants du sommeil qui peuvent se manifester chez votre enfant et ce que vous pouvez faire pour l'aider à acquérir de bonnes habitudes de sommeil.

À retenir

- Les troubles du sommeil peuvent causer une irritabilité chez le bébé et de la fatigue chez les parents.
- En moyenne, les nouveau-nés dorment un total de 16 heures.
- Jusqu'à un enfant sur trois montre un refus de dormir.
- Élaborez une routine régulière pour la sieste et l'heure du coucher.
- Créez un environnement approprié favorable au sommeil.
- Réduisez lentement le temps que vous passez avec votre enfant avant qu'il ne s'endorme.



Que sont les troubles du sommeil?

Les troubles du sommeil se manifestent quand votre enfant a de la difficulté à s'endormir. Ils peuvent aussi comprendre de courts épisodes de sommeil ou des interruptions du sommeil. Une interruption constante du sommeil peut rendre un bébé irritable et engendrer de la fatigue chez les parents. Si votre bébé a de la difficulté à dormir, il peut en résulter des difficultés pour toute la famille. Vous pouvez rendre l'heure du coucher moins problématique et plus agréable en appliquant quelques conseils sur les bonnes habitudes de sommeil.

Bonnes habitudes de sommeil

Votre médecin peut vous renseigner sur le nombre d'heures de sommeil dont votre enfant a besoin en moyenne. Tout de même, chaque enfant a des habitudes de sommeil différentes. En moyenne, les nouveau-nés jusqu'à l'âge de six mois dorment 16 heures par jour. Certains bébés ne dorment que 11 heures tandis que d'autres dorment jusqu'à 20 heures. Les bébés plus âgés (de six mois à un an) dorment environ 14 heures par jour. Les tout-petits dorment entre 10 et 13 heures. Les enfants d'âge préscolaire dorment entre 10 et 12 heures.

Types de troubles du sommeil

Difficulté à s'endormir

Il est très fréquent que les bébés, les tout-petits et les jeunes enfants aient de la difficulté à s'endormir. Jusqu'à un enfant sur trois montre un refus de dormir.

Questions liées à la séparation et chambres partagées

Dans bon nombre de familles, les parents choisissent de dormir dans le même lit que leurs bébés et leurs jeunes enfants. La Société canadienne de pédiatrie ne recommande pas le sommeil partagé. Certains parents disent que le fait de dormir avec leur enfant aide à garder les tétées régulières. Cependant, le sommeil des parents peut s'en trouver perturbé, il peut en résulter des tensions dans la relation intime des parents ou le bébé peut commencer à dépendre de ses parents pour s'endormir. Il existe aussi un lien entre le sommeil partagé et la [mort subite du nourrisson](#).

Réveil pendant la nuit

Les réveils pendant la nuit se produisent quand un enfant se réveille en pleine nuit et ne peut pas se rendormir. Souvent, l'enfant pleure, appelle ses parents, ou il sort du lit. C'est assez fréquent. Bon nombre de parents laissent l'enfant dormir dans leur lit pendant le reste de la nuit, créant un risque pour l'enfant de dépendre de ses parents pour se rendormir. Il faut rassurer l'enfant et le ramener dans son lit. L'enfant développera avec le temps des stratégies pour se calmer tout seul.

Cauchemars

Les cauchemars sont des rêves qui causent de la peur ou de l'anxiété. Les cauchemars sont très communs. Un enfant sur deux en a.

Terreurs nocturnes

Les terreurs nocturnes sont différentes des cauchemars. Les terreurs nocturnes sont

caractérisées par le fait que l'enfant semble se réveiller horrifié. Il crie souvent en panique. Habituellement, l'enfant ne se rappelle pas ce qui a provoqué ses sentiments de peur.

Somnambulisme

Le somnambulisme se manifeste chez environ 15 % des enfants. Il affecte surtout les enfants âgés de 4 à 12 ans. Les enfants somnambules marchent habituellement sans but dans la maison. Ils semblent manquer de coordination, sont incohérents ou commencent à uriner ailleurs que dans la toilette. Une clochette accrochée à la porte de la chambre de l'enfant ou la porte d'entrée vous assurera que vous entendrez votre enfant s'il fait un crise de somnambulisme.

Saines habitudes alimentaires

Les nouveau-nés et les jeunes enfants semblent s'endormir facilement quand ils sont tenus ou bercés. Les nouveau-nés s'endorment très facilement quand ils sucent un mamelon ou une suce (sucette).

Élaborez une routine pour la sieste et l'heure du coucher

Les enfants répondent bien à la routine. Votre enfant devrait bien répondre à une routine stable pour la sieste et l'heure du coucher. Pour les tout-petits, les siestes ne devraient pas durer plus de deux heures et devraient se terminer avant 16 h.

L'heure du coucher de votre enfant dépend de son âge et de son niveau d'énergie. Les routines de l'heure du coucher peuvent comprendre ce qui suit :

- donner un bain;
- mettre un pyjama;
- donner la tétée ou le biberon;
- tamiser les lumières;
- cajoler l'enfant, chanter;
- lire une histoire.

Ensuite, vous pouvez placer le bébé dans son berceau ou mettre votre jeune enfant au lit. Vous pouvez souhaiter bonne nuit à votre enfant et quitter sa chambre. Le fait de maintenir toujours la même routine à l'heure du coucher aidera votre enfant à s'endormir plus facilement.

Création d'un environnement favorable au sommeil

Gardez la chambre sombre et calme. Les veilleuses ne sont pas recommandées. Gardez plutôt la lumière du couloir allumée en laissant la porte entre-ouverte. Votre enfant pourra ainsi se rendre à la toilette sans avoir peur du noir et vous pourrez vous servir de la porte fermée

comme motivation pour que l'enfant retourne au lit s'il commence à utiliser des tactiques pour retarder l'heure du coucher le soir.

Votre bébé doit dormir sur le dos, dans le bas du berceau. S'il est assez vieux pour changer de côté, il n'est pas nécessaire de le repositionner. Il ne doit y avoir ni couvertures, ni tour de lit, ni autres objets mous qui pourraient bloquer la respiration du bébé. L'enfant devrait porter un pyjama assez chaud pour ne pas avoir besoin de couverture.

Quand votre enfant commence à être conscient de la séparation à l'heure du coucher, vous pouvez lui donner un animal en peluches ou une couverture pour le réconforter. Ne donnez pas ces objets pendant la petite enfance, car ils pourraient constituer des facteurs de risque de mort subite du nourrisson.

Votre bébé doit apprendre à s'endormir de lui-même. S'il devait se réveiller et constater que vous n'êtes plus là, il faudra le calmer jusqu'à ce qu'il s'endorme, parfois plusieurs fois par nuit.

Réaction aux pleurs d'un nourrisson au moment opportun

Réagissez aux pleurs d'un nouveau-né ou d'un bébé pendant ses premiers mois. Les pleurs servent à exprimer un besoin.

En ce qui concerne les bébés âgés de sept ou huit mois, il est tout à fait normal qu'ils pleurent avant de s'endormir.

Vous pouvez laisser pleurer votre bébé un peu avant d'aller le voir. Cependant, si votre bébé s'est habitué à ce que vous soyez présent au moment de s'endormir, vous pouvez tenter de réduire cette dépendance en passant de moins en moins de temps dans la chambre. Vous pouvez aussi coucher votre enfant, le quitter quelques minutes, revenir et rester jusqu'à ce qu'il s'endorme. Chaque soir, restez hors de la chambre de plus en plus longtemps. Après environ cinq ou sept jours, votre bébé saura s'endormir seul.

Identifiez les tactiques de report de l'heure du coucher de votre enfant

Une fois que votre enfant comprend la routine du coucher, il peut manipuler la situation. Les tout-petits et les jeunes enfants sont particulièrement habiles pour prolonger la routine du coucher. Ils demandent de l'eau, une autre histoire ou une caresse. Les parents et les soignants doivent renvoyer l'enfant au lit immédiatement. Avertissez l'enfant qu'il y aura des conséquences s'il répète ce comportement. Les conséquences pourraient être de fermer la porte ou ne pas lire d'histoire à l'heure du coucher le lendemain.

[Please visit AboutKidsHealth.ca](https://www.aboutkidshealth.ca) for more child health information.

©2025 The Hospital for Sick Children