

[Sommeil des tout-petits : un dépliant pour les parents](#)

EN JANVIER 2007, LE MINISTÈRE DE LA SANTÉ A LANCÉ UN PROGRAMME D' ACTIONS SUR LE SOMMEIL. PARTENAIRE DU DISPOSITIF, L'INPES ÉDITE UN DÉPLIANT D' INFORMATION DESTINÉ AUX PARENTS DE NOURRISSONS ET D' ENFANTS DE MOINS DE SIX ANS.

Le dépliant *Dormir, c'est vivre aussi...* aborde quatre moments clés – l'endormissement, la nuit, le réveil et la sieste –, et propose repères et conseils pour une meilleure compréhension du sommeil des tout-petits.

CALME ET SÉRÉNITÉ

En premier lieu, il rappelle les bienfaits du sommeil : dormir permet au corps de récupérer et de "regonfler ses batteries", "aide à grandir, à mémoriser ce que l'on apprend et à développer le cerveau". Le document souligne l'importance d'un cadre propice à l'endormissement. Il invite à surveiller et à respecter les signes de fatigue, à ménager des moments "calmes" avant le coucher (histoires, câlins...) et à accepter les "doudous" rassurants. Il aborde les rythmes de sommeil très spécifiques des petits et encourage les parents à la patience et à la sérénité face aux difficultés passagères éventuelles (endormissements difficiles, terreurs nocturnes...). Au cours de la nuit, le sommeil du petit enfant se construit progressivement et se caractérise par des micro-éveils physiologiques d'une durée de une à dix minutes après chaque cycle. Ces micro-éveils ne nécessitent pas l'intervention des parents.

UN MOT D'ORDRE...LA RÉGULARITÉ !

Sous la forme de questions-réponses, le dépliant explique qu'au-delà de six mois, l'enfant doit s'endormir seul et dans sa chambre. En termes d'horaires de coucher et de lever, il invite à la régularité. Un enfant reposé est un enfant en forme, attentif et de bonne humeur. Au contraire, un enfant fatigué peine à se réveiller, est irritable et manque de concentration à l'école. La sieste est recommandée notamment pour ses effets bénéfiques sur l'humeur et le comportement. Le dépliant indique comment réagir en cas de réveils nocturnes et consacre un passage au "pipi au lit". Il délivre quelques conseils pour un réveil "du bon pied". Au programme : douceur, régularité et petit-déjeuner équilibré. Édité à 3 millions d'exemplaires, ce dépliant est disponible sur commande et téléchargeable sur le site de l'Inpes. Il est également diffusé auprès des professionnels de santé (médecins, pédiatres, sages femmes...), dans les écoles maternelles, les PMI (Protection maternelle et infantile), les crèches, les caisses primaires d'assurance maladie, les services sanitaires et sociaux...

POUR EN SAVOIR PLUS

Le numéro 388 (mars-avril 2007) de *La Santé de l'homme*, magazine de l'Inpes, consacre un dossier au sommeil. Il expose notamment les résultats d'une enquête réalisée à l'initiative du conseil général de l'Isère concernant les troubles du sommeil chez l'enfant de deux à trois ans. Sur un échantillon de 503 enfants, 35,8 % présentent des troubles du sommeil se manifestant trois nuits minimum par semaine, pendant au moins deux semaines : endormissement supérieur à trente minutes (51,7 %), réveils nocturnes supérieurs à quinze minutes ou quatre réveils au moins par nuit (48,9 %), cauchemars (19,4 %) ou terreurs nocturnes (9,4 %) au moins deux nuits par semaine. À l'origine de ces troubles : l'absence de sieste, des problèmes de santé à la naissance, une heure de coucher après 21 h, le type d'habitat, les conditions de sommeil, les problèmes de sommeil des parents... Enfin, l'étude révèle que depuis leur naissance, 19 % des enfants de l'échantillon ont déjà reçu un traitement médical pour faciliter le sommeil.