

zzz

PREPARONS LA RENTREE DES ENFANTS

VOTRE GAZETTE SUR LE SOMMEIL

La rentrée des classes marque un moment crucial pour remettre en place des habitudes de sommeil.

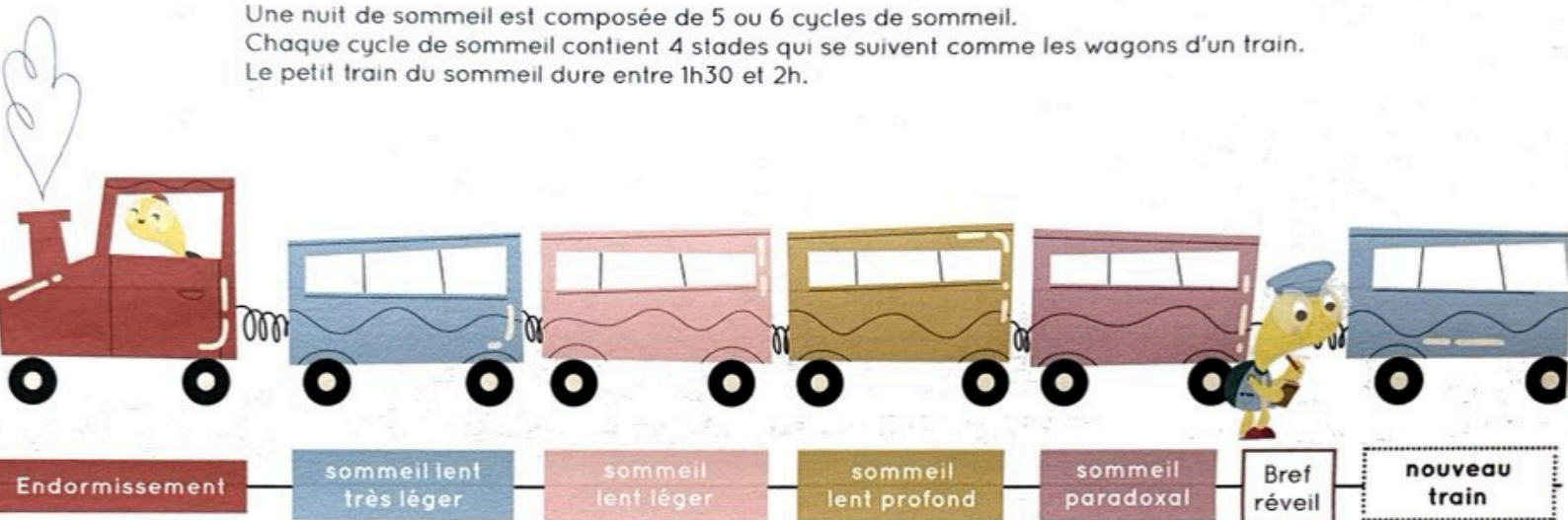
Cette gazette a été conçue comme un outil pratique, synthétique et éclairant.

Elle vise à renforcer vos connaissances, à faciliter le repérage des troubles du sommeil et à vous fournir des clés concrètes pour mieux accompagner vos patients.

zzz LES RYTHMES DU SOMMEIL

À 8 ans, tu as besoin de dormir 10 heures par nuit ... mais que se passe-t-il pendant que tu dors ?

Une nuit de sommeil est composée de 5 ou 6 cycles de sommeil. Chaque cycle de sommeil contient 4 stades qui se suivent comme les wagons d'un train. Le petit train du sommeil dure entre 1h30 et 2h.



Source : memetonpyj.fr



LES SIGNAUX DE SOMMEIL

de l'enfant de 2 à 11 ans



Reconnaître les signes de fatigue permet d'agir au bon moment pour éviter le surmenage et favoriser un sommeil de qualité. ♥

2 À 5 ANS

Les signes les plus fréquents

- Frotte les yeux, se touche le visage ou les oreilles
- Baisse d'énergie soudaine, ralentissement
- Devient grognon, pleure ou fait des colères
- Manque d'attention, difficulté à se concentrer
- Baille, soupire
- Cherche le réconfort, veut être porté ou câliné



À savoir

À cet âge, les enfants n'ont pas encore les mots pour dire "je suis fatigué". Leurs comportements changent avant le coucher : c'est leur façon de nous le montrer.



6 À 11 ANS

Les signes les plus fréquents

- Baille souvent
- Yeux lourds, cernes, regard dans le vide
- Irritabilité, sautes d'humeur
- Excitation, énervement
- Difficulté de concentration ou oublis fréquents
- Baisse de motivation, envie de s'isoler
- Appétit capricieux
- Se plaint de maux de tête ou de ventre sans raison médicale



À savoir

Les enfants plus grands peuvent masquer leur fatigue. Restez attentif à leurs changements de comportement et à leurs plaintes inhabituelles.



QUE FAIRE QUAND ON VOIT CES SIGNAUX ?



Proposer un moment calme et sécurisant



Raccourcir les activités stimulantes (écrans, jeux agités)



Avancer le rituel du coucher si nécessaire



Offrir réconfort et câlins



Respecter le besoin de sommeil de l'enfant

BESOIN MOYEN DE SOMMEIL PAR NUIT

	2 à 3 ans	11 à 14 heures
	4 à 5 ans	10 à 13 heures
	6 à 8 ans	9 à 11 heures
	9 à 11 ans	9 à 10 heures

★
Chaque enfant est unique ! Ces besoins sont des moyennes.

♥ Écouter les signaux, c'est lui offrir des nuits paisibles et des journées pleines d'énergie ! ★



POUR UN MEILLEUR SOMMEIL AU QUOTIDIEN

- ✓ Avoir des horaires réguliers (même le week-end)
- ✓ Favoriser l'activité physique en journée
- ✓ Limiter les écrans 1 à 2h avant le coucher
- ✓ Proposer un repas du soir léger et équilibré
- ✓ Créer un rituel du coucher apaisant (histoire, bain, musique douce...)
- ✓ Veiller à un environnement calme, sombre et confortable



Asalée
Action de santé libérale en équipe



LE SOMMEIL DE L'ENFANT

Les rituels du coucher, une clé pour bien dormir

De 2 à 11 ans



La fenêtre (ou porte) du sommeil : un moment à ne pas manquer

Chaque enfant a une période en soirée où son corps devient naturellement prêt à dormir : c'est sa **fenêtre de sommeil**.

Si on la rate (trop d'activités, écrans, excitation...), le corps se remet en "alerte" et s'endormir devient plus difficile.

Respecter cette fenêtre, c'est offrir à votre enfant un endormissement plus serein et un sommeil de meilleure qualité.



POURQUOI LES RITUELS SONT-ILS SI IMPORTANTS ?



Ils rassurent et sécurisent l'enfant.
Il sait ce qui va se passer, il se sent en confiance.



Ils signalent au cerveau qu'il est temps de se préparer au sommeil.
Le corps commence à produire de la mélatonine (l'hormone du sommeil).



Ils favorisent la détente et réduisent le stress et les émotions.



Ils facilitent l'endormissement et améliorent la qualité du sommeil toute la nuit.



Ils participent à une bonne hygiène de sommeil, essentielle pour la croissance, l'apprentissage, l'humeur et l'immunité.

COMMENT CRÉER UN RITUEL DU COUCHER ?



À heure régulière

Des horaires stables, même le week-end, aident à bien régler l'horloge interne.



Progressif et apaisant

Le rituel dure idéalement 30 à 45 minutes pour permettre à l'enfant de se calmer.



Court et adapté à l'âge de l'enfant

Simple, prévisible, et toujours dans le même ordre.



Un moment de connexion

C'est un temps privilégié avec votre enfant avant la séparation de la nuit.



Sans écrans

Éviter les écrans au moins 1 à 2h avant le coucher, ils excitent le cerveau et retardent l'endormissement.

EXEMPLES DE RITUELS DU COUCHER



Bain ou douche tiède
Aide à relâcher les tensions.



Pyjama
Changement de tenue, signal du coucher.



Histoire
Un moment calme qui favorise l'imaginaire et la détente.



Moment câlin, discussion
Parler de la journée, exprimer ses émotions, rassurer.



Musique douce ou relaxation
Chansons douces, méditation guidée, respiration.



Bonne nuit
Bisou, lumière douce ou veilleuse, et au dodo !

CE QUI PEUT FERMER LA PORTE DU SOMMEIL

- ✗ Activités trop stimulantes (jeux agités, sport intense)
- ✗ Écrans (télé, tablette, téléphone, console)
- ✗ Repas trop copieux ou trop sucrés le soir
- ✗ Ambiance trop bruyante ou lumière trop forte
- ✗ Heure de coucher irrégulière



À RETENIR

- ✓ Respecter la fenêtre de sommeil de votre enfant.
- ✓ Créer un rituel du coucher régulier, calme et sans écran.
- ✓ Être à l'écoute de ses besoins et de ses émotions.
- ✓ Un bon sommeil aujourd'hui, pour un enfant en pleine forme demain !

Chaque enfant est unique : observez-le, ajustez le rituel à son rythme et à ses besoins. La constance et la bienveillance sont vos meilleurs alliés !



Des rituels simples, des soirées sereines, des nuits réparatrices.
Pour bien grandir et rêver en toute tranquillité !



Asalée
Action de santé libérale en équipe

Rituels d'endormissement

La règle des 3 P

Des soirées apaisées pour des nuits réparatrices

1



PAISIBLE

Créer une ambiance calme pour favoriser la détente



Lumière tamisée et environnement calme



Limitier les écrans au moins 1h avant le coucher



Temps calme : lecture, musique douce, respiration...

2



PRÉVISIBLE

Des repères stables pour rassurer et sécuriser



Des horaires réguliers pour le coucher et le réveil



Un rituel répétitif chaque soir (même ordre)



Annoncer les étapes pour que l'enfant sache à quoi s'attendre

3



PLAISANT

Un moment agréable à partager



Un temps de connexion et de tendresse



Valoriser les petits succès de la journée



Terminer la journée sur une note positive



Un rituel du soir,
c'est un cadeau pour aujourd'hui
et pour demain.



Chaque enfant est unique :
adaptions le rituel à ses besoins et à son âge.



POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

- Facilite l'endormissement
- Améliore la qualité du sommeil
- Favorise le bien-être et la concentration
- Participe à une meilleure santé globale

BESOIN DE CONSEILS ?

Parlez-en à notre équipe !



SOURCES

- Haute Autorité de Santé (HAS). Sommeil : les informations à connaître. 2021.
- National Sleep Foundation. Bedtime Routines for Children. sleepfoundation.org
- Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV). Le sommeil de l'enfant et de l'adolescent. 2022.

Asalée,
agir ensemble
pour votre santé





VRAI / FAUX –



LES IDÉES REÇUES SUR LE SOMMEIL

- Pendant les vacances, il est préférable de garder des horaires de coucher proches de ceux de l'école.
vrai – *cela facilite le retour au rythme scolaire.*
- Une seule nuit de sommeil suffit à récupérer une semaine de manque de sommeil.
faux – *la récupération est plus longue et le manque de sommeil peut avoir des effets durables.*
- La lumière des écrans le soir peut retarder l'endormissement.
vrai – *elle diminue la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil.*
- Se lever à la même heure tous les jours aide à mieux dormir.
vrai – *c'est l'une des meilleures habitudes pour réguler l'horloge biologique.*
- Faire une sieste de 3 heures après l'école améliore le sommeil de la nuit.
faux – *une sieste trop longue peut rendre l'endormissement plus difficile le soir.*
- Le manque de sommeil peut diminuer la concentration et les résultats scolaires.
vrai – *l'attention, la mémoire et les apprentissages sont directement liés au sommeil.*
- Un enfant qui court partout le soir n'est pas fatigué.
faux – *L'agitation peut être justement une manifestation de fatigue chez certains enfants .*
- L'activité physique en journée favorise un meilleur sommeil.
vrai – *à condition d'éviter un exercice très intense juste avant le coucher.*
- Dormir suffisamment aide à mieux gérer le stress de la rentrée.
vrai – *un bon sommeil améliore l'humeur, les émotions et la capacité à faire face aux changements*
- Quand un enfant commence à bâiller il vaut mieux attendre qu'il soit vraiment épuisé pour le coucher .
faux – *Les premiers signes de fatigue sont précieux. Ils indiquent souvent que c'est le bon moment pour commencer le rituel du coucher.*

LES « VOLEURS » DE SOMMEIL

- Rythmes de coucher et de lever trop irréguliers
- Temps passé devant un écran le soir.
(>2 heures chez le jeune enfant, >3 heures chez les adolescents)
- Absence d'exercice physique ou exercice physique trop tardif le soir
- Trop nombreuses activités extrascolaires
- Pression scolaire et sociale trop importante
- Début d'école trop matinal, trajet scolaire trop long
- Abus ou prise tardive de boissons stimulantes ou énergisantes
- Stress, anxiété, difficultés scolaires
- Psychopathologie personnelle ou familiale

Source : DVD du Réseau Morphée



zzz

Pour aller plus loin:

<https://memetonpyj.fr>

<https://sommeilenfant.reseau-morphee.fr>

<https://institut-sommeil-vigilance.org>

UNE APPLICATION

DÉCOUVREZ SOMMEIL DE MARMOTTE

SOMMEIL DE MARMOTTE EST UNE APPLICATION MOBILE GRATUITE, CONÇUE PRINCIPALEMENT POUR AIDER LES FAMILLES À COMPRENDRE ET GÉRER LES TROUBLES RESPIRATOIRES DU SOMMEIL CHEZ L'ENFANT, NOTAMMENT LE SYNDROME D'APNÉES OBSTRUCTIVES DU SOMMEIL (SAOS)