

## Les questions de parents

### Que faire lorsque mon enfant refuse de s'endormir ?

Ce comportement reflète parfois d'une difficulté à se séparer de vous, parfois d'une opposition pure. L'enfant ne sait pas s'endormir seul et associe la présence de ses parents à l'endormissement.

Le doudou et/ou la tétine peuvent l'aider à trouver le sommeil. Enseigner les bonnes habitudes de sommeil à un tout-petit ne se fait pas en une nuit. Cela n'est pas simple car il adore votre compagnie mais continuez de faire la même chose chaque soir. Votre enfant finira par apprendre le rituel et passer une bonne nuit de sommeil.

Il est conseillé de coucher l'enfant encore éveillé. En effet, s'il s'endort chaque soir bercé dans vos bras, il aura besoin d'être bercé pour se rendormir la nuit.



### Pourquoi mon enfant se réveille-t-il plusieurs fois par nuit ?

**Jusqu'à l'âge de 4 ou 5 mois**, un nourrisson peut avoir besoin d'un biberon nocturne. En effet, son organisme n'est pas toujours capable de stocker suffisamment de calories pour la nuit.

Passé cet âge, la majorité des enfants n'ont plus besoin de manger la nuit. En revanche, le bébé peut se réveiller entre 2 cycles, parce que son sommeil est fragile à ce moment-là. Parfois, il n'arrive pas à se rendormir seul et ses pleurs persistent. Il est alors important de le rassurer et de vérifier qu'il se sent bien, de préférence sans le sortir du lit. Toutefois, il n'est pas indiqué de lui proposer un biberon.

**Entre 18 mois et 4 ans**, peuvent apparaître les terreurs nocturnes. L'enfant n'est pas réveillé, il n'a pas conscience de la présence de ses parents. N'essayez pas de le réveiller, même s'il a l'air profondément bouleversé. Il est préférable que vous restiez simplement à côté de lui pour vous assurer qu'il ne tombe pas de son lit ou qu'il ne se blesse pas. Comme l'enfant n'a pas conscience de faire une terreur nocturne et qu'il n'en garde aucun souvenir, mieux vaut éviter de lui en parler le lendemain matin.

Le manque de sommeil, les situations stressantes et la fièvre peuvent causer des épisodes de terreurs nocturnes.

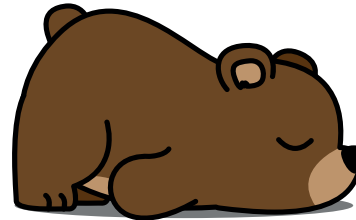
### Une sieste peut-elle empêcher mon enfant de s'endormir le soir ?

**NON.** Si vous empêchez votre enfant de dormir, vous perturbez son rythme de vie, ainsi que son sommeil nocturne.

Contrairement aux idées reçues, la sieste n'est pas du « temps perdu ». Elle est nécessaire pour le repos de l'enfant et facilite la mémorisation et les apprentissages.

Si votre enfant ne fait pas ou peu de sieste, il risque en fin de journée d'être irritable, agressif, de refuser de manger... et la soirée en famille en sera perturbée. L'endormissement pour la nuit en sera d'autant plus difficile.

**Il ne faut jamais oublier que :  
« Dormir, c'est grandir ! »**



### Bibliographie de livres pour enfants

- « Au lit petit monstre ! » Mario Ramos, École des loisirs
- « Il y a un alligator sous mon lit » Mercer Mayer, l'heure des histoires
- « Clic, clac, c'est le loup » Jean Maubille, École des loisirs
- « Non, j'ai pas au lit » Lauren Child, Albin Michel
- « Au lit dans 10 minutes » Peggy Rathman, École des loisirs
- « J'ai pas sommeil » Louison Neilman, Petit Zen
- « Chacun son lit » Pascale Bougeault, École des loisirs

Service communication de Carrières-sous-Poissy – 2020 • 01 39 72 36 00. Ne pas jeter sur la voie publique.

# LE SOMMEIL

*Activité fondamentale  
au développement et à l'équilibre  
des jeunes enfants*



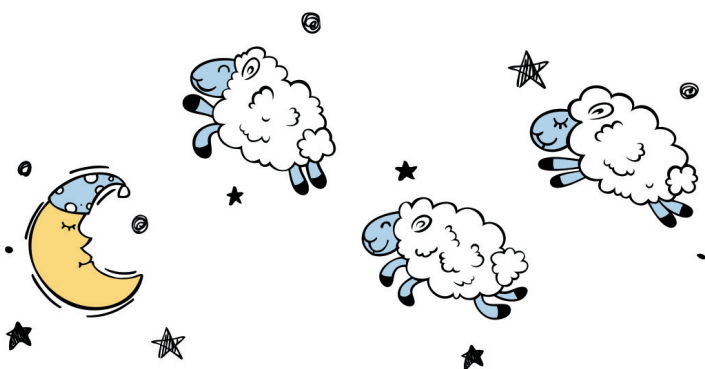
**Infos + :**  
**Direction Petite Enfance**  
**Tél. 01 78 63 72 34**

[petite-enfance@carrieres-sous-poissy.fr](mailto:petite-enfance@carrieres-sous-poissy.fr)

## Avant 3 ans, le sommeil est un élément essentiel dans le développement des enfants !

Un sommeil de qualité favorise le développement de l'enfant et l'aide dans ses apprentissages.

A l'inverse, ne pas dormir suffisamment peut nuire à sa santé, en plus d'affecter sa mémoire, son raisonnement logique, son comportement et sa capacité à contrôler ses émotions.



### Le sommeil par tranche d'âge

Tranche d'âge	Nombre d'heures de sommeil nécessaires / jour	Nombre de siestes nécessaires / jour
0/3 mois	16 à 20 heures	4 à 8
3/6 mois	15 à 16 heures	3 à 4
6/12 mois	13 à 14 heures	2 à 3
1/2 ans	12 à 14 heures	1 à 2
3 ans	12 à 13 heures	1

### Comment créer un environnement sécurisé favorable au sommeil de votre enfant ?

- Un lit confortable réservé au sommeil qui n'est pas rempli de jouets, à l'exception du doudou.
- Lui donner le plus souvent possible la possibilité de jouer et lui laisser le temps de le faire sans l'interrompre.
- Une chambre de 18 à 20 degrés.
- Un environnement silencieux et calme.



#### Sécurité :

- Installer l'enfant sur le dos.
- Privilégier les gigoteuses.
- Bannir les couvertures et les coussins.



### Comment aider mon enfant à bien dormir ?

- Repérer les signes de fatigue de votre enfant afin de ne pas laisser passer le « bon moment ».
- Réserver les activités les plus stimulantes pour le jour (courir, grimper, sauter) car votre enfant a besoin de dépenser son énergie. Privilégier des activités plus calmes en soirée.
- Mettre en place un rituel régulier et identique tous les soirs : bain, pyjama, histoires, câlins... Comme il est prévisible, ce rituel est rassurant pour votre enfant car il sait ce qui va suivre. Peu à peu, il va comprendre que l'heure de dormir approche lorsque commence ce petit rituel. Ce moment doit être vécu calmement mais néanmoins avec un cadre et des limites énoncées pour apporter la quiétude dont l'enfant a besoin. Ce rituel ne doit pas dépasser 10 minutes.
- Éviter de donner des boissons stimulantes et sucrées.
- Limiter le temps des écrans.
- Ne jamais présenter le lit comme une punition car il doit être un lieu sécurisant, rassurant, où l'enfant aimera se retrouver.

