

DORS BIEN!

par le Dr Emmett Francœur
Directeur, Programme de développement de l'enfant, Hôpital de Montréal pour enfants
Membre du Comité de direction du CEDJE

Le sommeil est si étroitement lié au comportement des nourrissons et des enfants qu'il peut être difficile de le considérer comme une entité développementale distincte, possédant sa propre structure. Il est essentiel que les parents et les professionnels soient bien informés sur ce sujet crucial. Ils pourront ainsi régler adéquatement les comportements problématiques liés au sommeil en appliquant des stratégies efficaces.

Il est rassurant pour les parents et les intervenants de savoir que des connaissances scientifiques sont disponibles pour les aider à comprendre la structure du sommeil de leurs petits. Il est aussi important de réaliser que les problèmes de sommeil affectent tant le bébé ou l'enfant que la mère ou le père et le milieu communautaire dont la famille et l'école.

Le *Bulletin* présente, en plus des thèmes ci-haut mentionnés, l'étude d'Hiscock et Wake, qui révèle que non seulement les interventions comportementales ont une réelle incidence sur les problèmes de sommeil des nourrissons, mais qu'elles peuvent diminuer considérablement les symptômes de dépression signalés par les mères.

On explique aussi dans ce *Bulletin* que les problèmes de sommeil sont fréquents chez les

nourrissons et les enfants. De 25 à 50 % des bébés de 6 à 12 mois éprouvent de la difficulté à s'endormir ou se réveillent pendant la nuit. À l'âge de 3 ans, de 25 à 30 % des enfants ont des problèmes de sommeil et la situation demeure semblable chez ceux de 3 à 5 ans.

L'article portant sur la recherche des Drs Sadeh, Owens et Mindell fait ressortir les conséquences d'un sommeil perturbé : altération des capacités de fonctionnement neurocomportemental, perturbations de l'humeur et du fonctionnement, effets nocifs sur les systèmes cardiovasculaire, immunitaire et métabolique et, finalement, conflits familiaux et difficultés d'attachement.

On démontrera dans un autre article du *Bulletin* comment la prépondérance du sommeil paradoxal explique les tortillements et les bruits intrigants du nourrisson durant son sommeil. Les parents pourront constater que le sommeil de leur bébé est mieux consolidé vers 3 ou 4 mois et qu'il est alors capable de s'apaiser ou de s'endormir seul. Cela constitue d'ailleurs le principe de base de toutes les méthodes d'interventions proposées dans ce *Bulletin*.

Nous croyons que grâce à l'acquisition de connaissances sur la structure du sommeil, il sera plus facile pour les parents et les intervenants de distinguer les perturbations associées au développement neurologique, dont font partie les terreurs nocturnes et les comportements signalant des problèmes de fonctionnement des voies respiratoires et du contrôle



de la respiration (comme les ronflements et la transpiration) qui nécessitent une évaluation médicale.

Finalement, la recension des interventions comportementales de Jodi Mindell présentée dans ce *Bulletin* appuie de façon empirique cinq méthodes pouvant être utilisées par les cliniciens dans leur pratique quotidienne. Toutes les interventions proposées reposent sur le principe que le nourrisson est capable de s'apaiser seul et qu'il faut lui donner l'occasion de le faire.

Le choix des interventions est important, car il est primordial que celles-ci soient adaptées aux compétences, aux habitudes et à la culture de la famille. Pour les parents, les interactions ayant lieu à l'heure du coucher constituent une merveilleuse façon de découvrir les aptitudes de leur nourrisson. 🐾



Sommaire

- Le sommeil dans tous ses états 2
- Quand bébé dort enfin, maman se sent bien! 4
- Pour que l'heure du coucher ne soit plus une corvée! 5
- Nouvelles du CEDJE 6