

QUAND BÉBÉ DORT ENFIN, MAMAN SE SENT BIEN!

Enseigner aux mères des techniques comportementales pour favoriser le sommeil peut non seulement aider leur bébé à mieux dormir la nuit, mais peut également réduire la dépression chez la mère.

Les troubles du sommeil chez les nourrissons et la dépression post-partum sont des problèmes courants. Alors que les troubles liés au sommeil représentent l'une des plaintes les plus souvent exprimées par les parents, la dépression post-partum touche quant à elle entre 10 et 20 % des mères canadiennes.

La Dre Harriet Hiscock, pédiatre au *Royal Children's Hospital* à Melbourne en Australie, et la Dre Melissa Wake, directrice de la recherche au *Centre for Community Child Health* du même hôpital, ont mené un essai contrôlé randomisé auprès de 156 mères, afin de déterminer si une simple intervention comportementale pourrait réduire à la fois les problèmes de sommeil des nourrissons et les symptômes de dépression chez les mères.

Pour participer à cette étude, les mères devaient avoir un bébé âgé de 6 à 12 mois présentant une des difficultés suivantes à dormir : se réveiller plus de 5 nuits par semaine et plus

de 3 fois par nuit, mettre plus de 30 minutes à s'endormir ou avoir besoin de la présence de ses parents pour y parvenir. Les mères étaient ensuite évaluées pour vérifier la présence de symptômes dépressifs.

On a offert aux mères du groupe bénéficiant de l'intervention jusqu'à trois séances de consultation privée sur six semaines durant lesquelles un plan de traitement pour améliorer le sommeil a été élaboré sur mesure pour chaque famille. L'intervention principale portait sur la régulation des pleurs. Les parents répondaient aux pleurs de leur nourrisson après des périodes de plus en plus longues, lui permettant ainsi de s'endormir seul.

En plus d'aborder les cycles du sommeil normalement observés chez les bébés, on a enseigné aux parents que la capacité de se rassurer après un réveil nocturne est un comportement acquis modifiable. Les bébés ont besoin qu'on leur apprenne à s'endormir seuls. Quelques parents ont choisi de demeurer près de leur nourrisson jusqu'à ce qu'il s'endorme, puis de diminuer leur présence dans la pièce sur une période de trois semaines.

Les mères du groupe témoin ont reçu un document décrivant la structure normale du sommeil chez les bébés de 6 à 12 mois, mais ne comportant aucun conseil sur la façon de gérer les problèmes de sommeil.

Deux mois après la première intervention, les problèmes de sommeil des nourrissons étaient moins nombreux dans le groupe bénéficiant de l'intervention que dans le groupe témoin. De plus, bien que les symptômes dépressifs chez la mère avaient diminué dans les deux groupes, l'amélioration était plus notable dans le groupe ayant reçu l'intervention.

Après quatre mois, même s'il y avait peu de différences entre les deux groupes quant aux problèmes de sommeil chez les bébés, les symptômes de dépression rapportés par les mères du groupe d'intervention avaient diminué de façon significative, surtout chez celles dont les symptômes dépressifs étaient sévères au départ.

« *S'occuper des problèmes de sommeil du bébé semble être un moyen efficace d'améliorer la santé mentale de certaines mères. Les professionnels de la santé devraient toujours s'informer du sommeil du bébé et de l'état de la mère* », explique la Dre Hiscock. Selon elle, il serait approprié de régler, dans un premier temps, les problèmes de sommeil du nourrisson, pour ensuite réévaluer la santé mentale de la mère.

Le Dr John LeBlanc, professeur agrégé en pédiatrie à l'Université Dalhousie et pédiatre au *IWK Health Centre* à Halifax, soupçonne que la plupart des pédiatres n'établissent pas de lien entre la dépression maternelle et les problèmes de sommeil du bébé. « *Les familles nous consultent surtout à cause des problèmes de sommeil du nourrisson* », explique-t-il. « *Or, les pédiatres et les médecins de famille devraient systématiquement poser des questions à la mère sur la dépression post-partum, car les problèmes de sommeil qu'elle éprouve à cause de la structure du sommeil de son bébé peuvent aggraver les symptômes de la dépression.* »

Le Dr LeBlanc ajoute que les professionnels de la santé devraient fournir aux parents de la documentation sur les techniques favorisant le sommeil. Les cours prénataux et les visites à domicile après la naissance seraient aussi de bonnes occasions d'aborder ces questions. Il fait cependant remarquer que la régulation des pleurs n'est qu'une des nombreuses techniques qui se sont révélées efficaces pour résoudre les problèmes de sommeil chez les nourrissons. 🦋

PAR EVE KRAKOW

