

LE SOMMEIL CHEZ LES ENFANTS ET LES JEUNES



Le sommeil est essentiel pour une bonne santé physique et mentale. Or, un grand nombre d'enfants et de jeunes ont du mal à dormir, ce qui peut causer plusieurs problèmes de santé et nuire à leur rendement à l'école, à leur comportement et à leur santé mentale. De plus, les troubles de sommeil peuvent être un symptôme de problèmes de santé physique ou mentale.

Heureusement, vous pouvez aider votre enfant à bien dormir.

Comment le corps sait-il qu'il faut dormir?

L'horloge interne du cerveau nous dit quand nous devons dormir. Quand le soleil se couche, cette horloge commence à produire de la mélatonine, une substance chimique présente dans le cerveau qui rend somnolent.

De combien d'heures de sommeil mon enfant a-t-il besoin?

Âge	Nombre d'heures de sommeil recommandé
3 à 5 ans (enfants d'âge préscolaire)	10 à 13 heures par jour
6 à 12 ans (enfants d'âge scolaire)	9 à 12 heures par jour
13 à 18 ans (adolescents)	8 à 10 heures par jour

Source : American Academy of Sleep Medicine. Recommended amount of sleep for pediatric populations, 2016.

What happens if my child/youth doesn't get enough sleep?

All sorts of problems can happen when children/youth don't get enough sleep. Lack of sleep can cause:

- mood problems like irritability
- troubles concentrating which can resemble an attention deficit disorder
- physical health problems like being sedentary, and less active

Comment puis-je aider mon enfant à dormir?

Le matin

- Témoignez de l'amour et de l'affection à votre enfant en lui souriant, en faisant preuve de gentillesse et en le serrant dans vos bras
- Assurez-vous que votre enfant se couche et se lève à la même heure la semaine et la fin de semaine afin que son horloge interne fonctionne du mieux possible. Si votre enfant veut dormir plus longtemps la fin de semaine, dites-lui de se coucher plus tôt la semaine afin qu'il n'ait pas besoin de rattraper des heures de sommeil.



Pendant la journée

- Nouez des liens étroits avec votre enfant. Ces liens l'amèneront à se sentir en sécurité, ce qui l'aidera à dormir. La tension et les conflits peuvent aggraver les problèmes de sommeil et faire en sorte que votre enfant sera plus réticent à accepter vos conseils, notamment en ce qui concerne le sommeil.
- Parlez du sommeil à votre enfant. Demandez-lui s'il veut des conseils ou s'il veut simplement que vous l'écoutez. Si votre enfant croit avoir une solution, permettez-lui d'en faire l'essai, mais dites-lui clairement que s'il continue d'être fatigué ou d'avoir de la difficulté à se lever à l'heure prévue, vous devrez peut-être intervenir.
- Écoutez votre enfant, mettez-vous à sa place et reconnaissez la validité de ses sentiments. Si vous devez lui donner des conseils, demandez-lui s'il est prêt à les entendre.
- Assurez-vous que votre enfant passe au moins 1 heure et demie au soleil. La lumière naturelle aide à régler l'horloge interne. Des études ont démontré que la lumière naturelle est importante pour le bon développement des yeux de votre enfant et pour prévenir la myopie.
- Assurez-vous que votre enfant fait 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée ou élevée tous les jours, de préférence à l'extérieur. Adoptez un mode de vie actif pour toute la famille, par exemple en faisant une marche ou une promenade en vélo après le souper, en jouant au hockey dans la rue ou en suivant un cours de yoga en famille. Mettez fin à vos activités physiques en début de soirée afin que votre enfant ne soit pas « plein d'énergie » avant de se coucher, car il pourrait avoir de la difficulté à dormir.
- Préparez des repas et des collations santé et dites à votre enfant de limiter sa consommation d'aliments transformés et riches en sucre. Le Guide alimentaire canadien peut vous aider à planifier des repas et des collations équilibrés.
- Dites à votre enfant de limiter sa consommation de caféine et de boissons énergisantes. S'il se fie à ces boissons pour rester éveillé pendant la journée, il aura encore plus de difficulté à dormir. Si votre enfant a absolument besoin de caféine, assurez-vous qu'il cesse d'en prendre après le repas du midi.
- Limitez la durée des siestes. Certains jeunes sont très fatigués après l'école. Une courte sieste peut être bénéfique, mais, si elle dure trop longtemps, l'enfant aura du mal à dormir la nuit. Assurez-vous que la sieste de votre enfant après l'école dure entre 30 et 60 minutes.



En soirée

- Demandez à votre enfant d'éteindre ses écrans une à deux heures avant de se coucher et de les brancher dans une autre pièce pour les recharger. S'il a un appareil électronique à portée de la main, il aura envie de l'utiliser pendant la nuit.
- Assurez-vous qu'il n'y a pas de télé ni de console de jeu dans la chambre de votre enfant pour qu'il n'ait pas envie de les utiliser pendant la nuit.
- Établissez une routine au coucher, qui peut consister à se brosser les dents, à prendre un bain ou une douche, à mettre le pyjama et à se détendre en lisant, en dessinant, en écrivant ou en écoutant de la musique relaxante.



- Assurez-vous qu'il fait noir dans la chambre de votre enfant, car la lumière bleue du soleil le réveillera. Quand il fait noir, le cerveau produit de la mélatonine, qui endort. Installez des rideaux ou des stores pour maintenir la noirceur. Certaines personnes aiment porter un masque pour les yeux.
- Limitez l'exposition à la lumière bleue. S'il fait noir dans sa chambre et si votre enfant n'utilise pas ses écrans avant de se coucher, il ne sera pas exposé à la lumière bleue et son cerveau produira de la mélatonine pour qu'il s'endorme. Votre enfant peut également porter des lunettes qui filtrent la lumière bleue pendant une heure avant d'aller au lit. Enfin, vous pouvez remplacer les ampoules de sa chambre par des ampoules à DEL qui émettent une lumière rouge ou orange.
- Demandez à votre enfant s'il préfère qu'il n'y ait aucun bruit ou qu'il y ait un bruit de fond dans sa chambre pour dormir. La plupart des gens dorment mieux quand il n'y a aucun bruit, mais certains jeunes préfèrent qu'il y ait un bruit de fond comme celui produit par un ventilateur ou une radio.
- Une couverture lourde ou lestée (c.-à-d. à laquelle on a ajouté un certain poids) peut aider à dormir.
- Assurez-vous que votre enfant ne dort pas avec son animal de compagnie. Un grand nombre de personnes aiment avoir leur animal de compagnie dans leur lit. Toutefois, des études ont démontré que les animaux peuvent perturber le sommeil. Si votre enfant a du mal à dormir, assurez-vous que son animal couche sur le plancher ou dans une autre pièce.

Votre enfant a toujours du mal à dormir?

Vous pourriez utiliser la technique de contrôle des stimuli. Cette technique très efficace peut aider votre enfant à considérer à nouveau sa chambre et son lit comme un endroit où il dormira, ainsi qu'à établir une routine saine au coucher.

Pour utiliser cette technique, procédez comme suit :

1. Le lit ne doit servir qu'à dormir. Ne laissez pas votre enfant lire, utiliser son ordinateur ou se livrer à d'autres activités stimulantes sur son lit.
2. Dites à votre enfant de ne pas faire de sieste pendant la journée.
3. Dites-lui de se coucher uniquement quand il est fatigué.
4. Attendez 30 minutes après que votre enfant s'est couché pour aller voir s'il dort. S'il ne dort pas, dites-lui de se lever et de se livrer à une activité relaxante et ennuyante ailleurs dans la maison jusqu'à ce qu'il soit assez fatigué pour essayer à nouveau de dormir.
5. Assurez-vous que votre enfant se lève à la même heure tous les matins.

Les problèmes de sommeil persistent?

Si votre enfant a toujours du mal à dormir, demandez l'aide de votre fournisseur de soins de santé. Cela pourrait être un signe d'un problème de santé physique, d'anxiété, de stress ou d'un autre trouble.



Besoin d'information?

[Cheo.on.ca](http://cheo.on.ca) est le meilleur endroit pour trouver l'information sur les programmes et services de CHEO et se renseigner sur divers sujets liés à la santé pour enfants et adolescents. Visitez notre section de ressources en ligne pour accéder aux sites Web, livres, applications et vidéos recommandés par CHEO.

Vous êtes-vous inscrit(e) à MyChart?

MyChart est un portail internet sécurisé pour les patients qui connecte les patients à des parties de leur dossier médical électronique, partout et en tout temps.

Pour demander l'accès à MyChart, veuillez consulter cheo.on.ca/fr/mychart et remplir le Formulaire de demande d'accès à MyChart. Une fois votre demande approuvée, nous vous enverrons par courriel votre code d'activation et des instructions pour ouvrir une session.

