

Sommeil de l'enfant de 6 mois à 4 ans : La mise en place d'un rituel influence-t-elle la durée de l'endormissement ?

Emmanuelle Rigeade, Claire Turnbull, Adrien Brunet, Cindy Bokobza

Contact : emmanuelle@may-sante.com

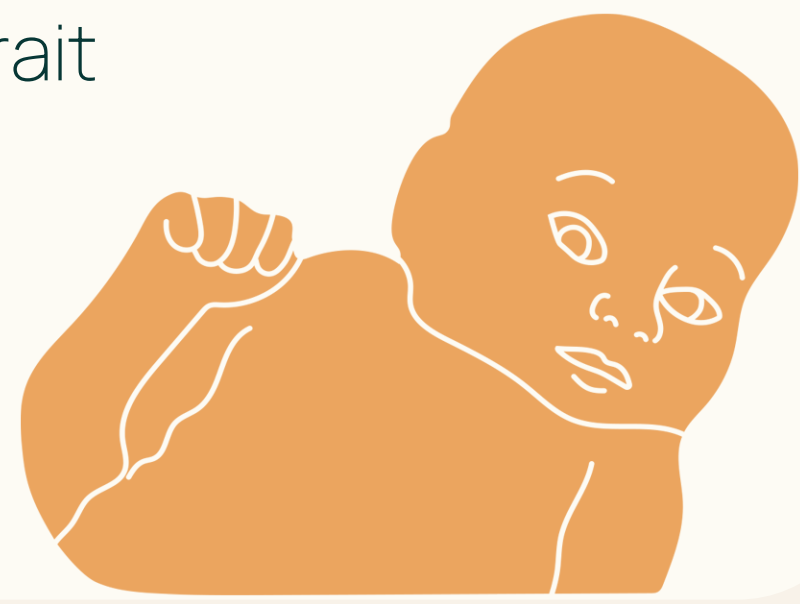
Contexte :

Chez les nouveau-nés, le sommeil peut atteindre jusqu'à **20h/jour**, diminuant progressivement à mesure qu'ils grandissent.

32 % des enfants souffrent de troubles du sommeil, ce qui peut impacter leur développement cognitif et émotionnel.

Institut National du Sommeil et de la Vigilance 2022

L'instauration d'un **rituel au coucher** pourrait jouer un rôle clé dans la durée de l'endormissement chez les jeunes enfants.



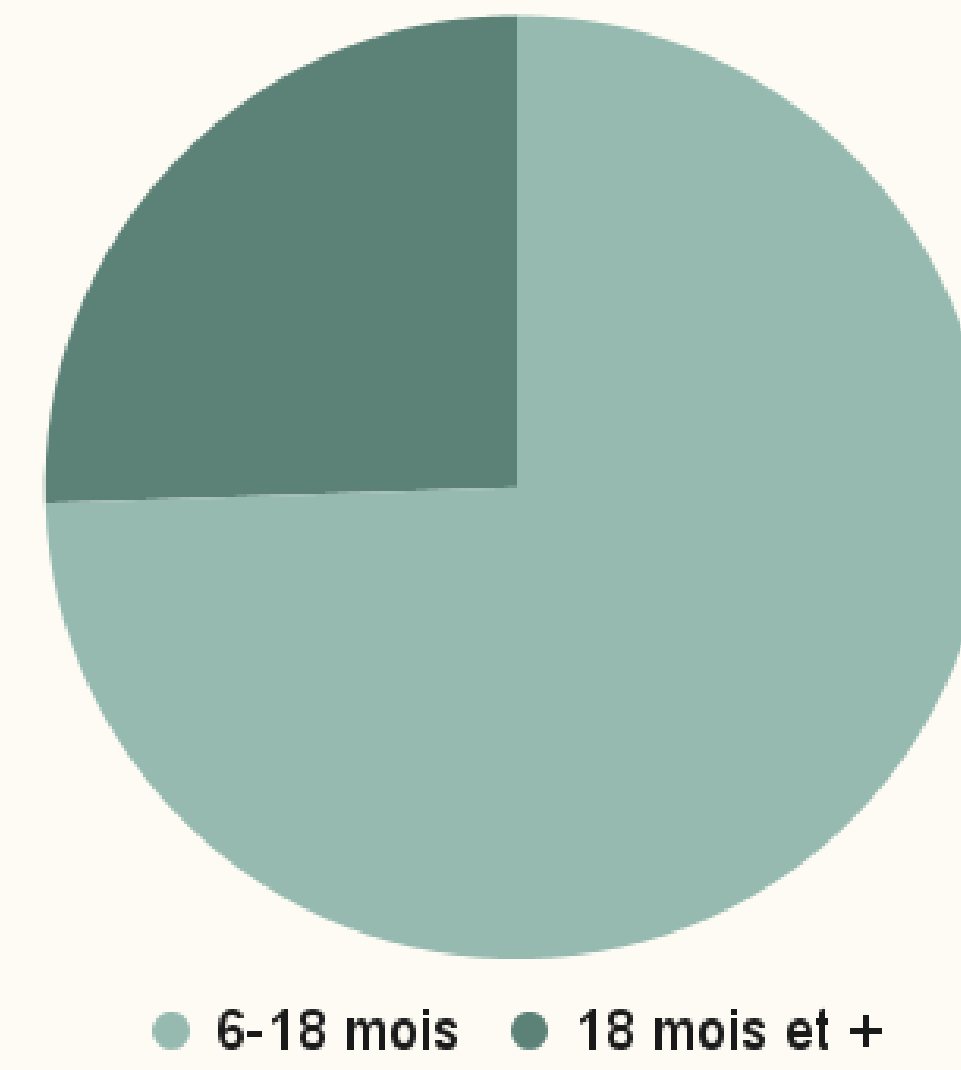
Méthodologie :

1 350 questionnaires (Fév. 2023 - Oct. 2024)

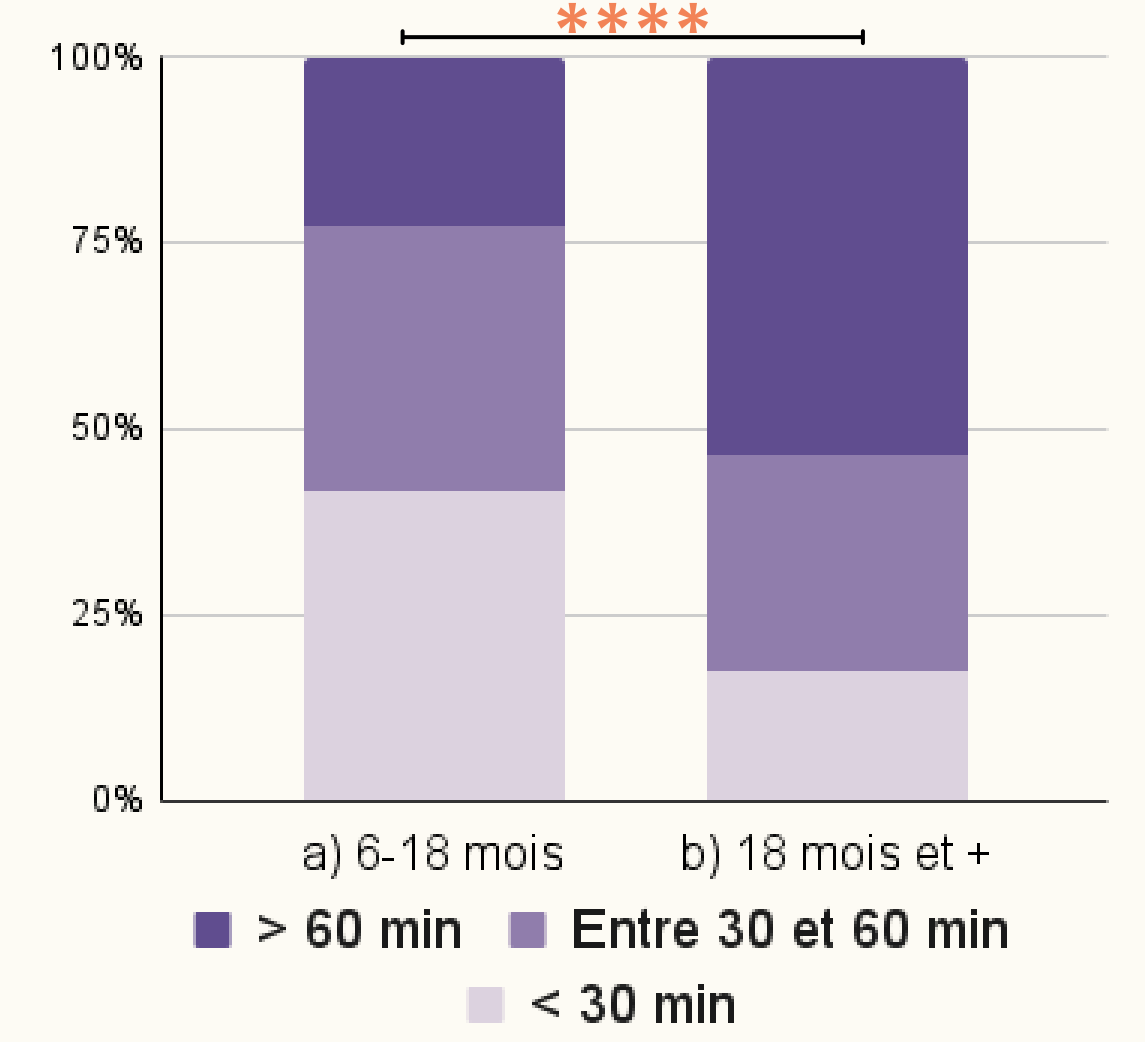


25 % des questions sommeil : demande d'un accompagnement

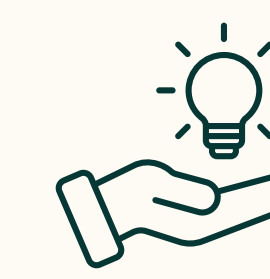
Tranches d'âge considérées



Durée d'endormissement par tranches d'âge

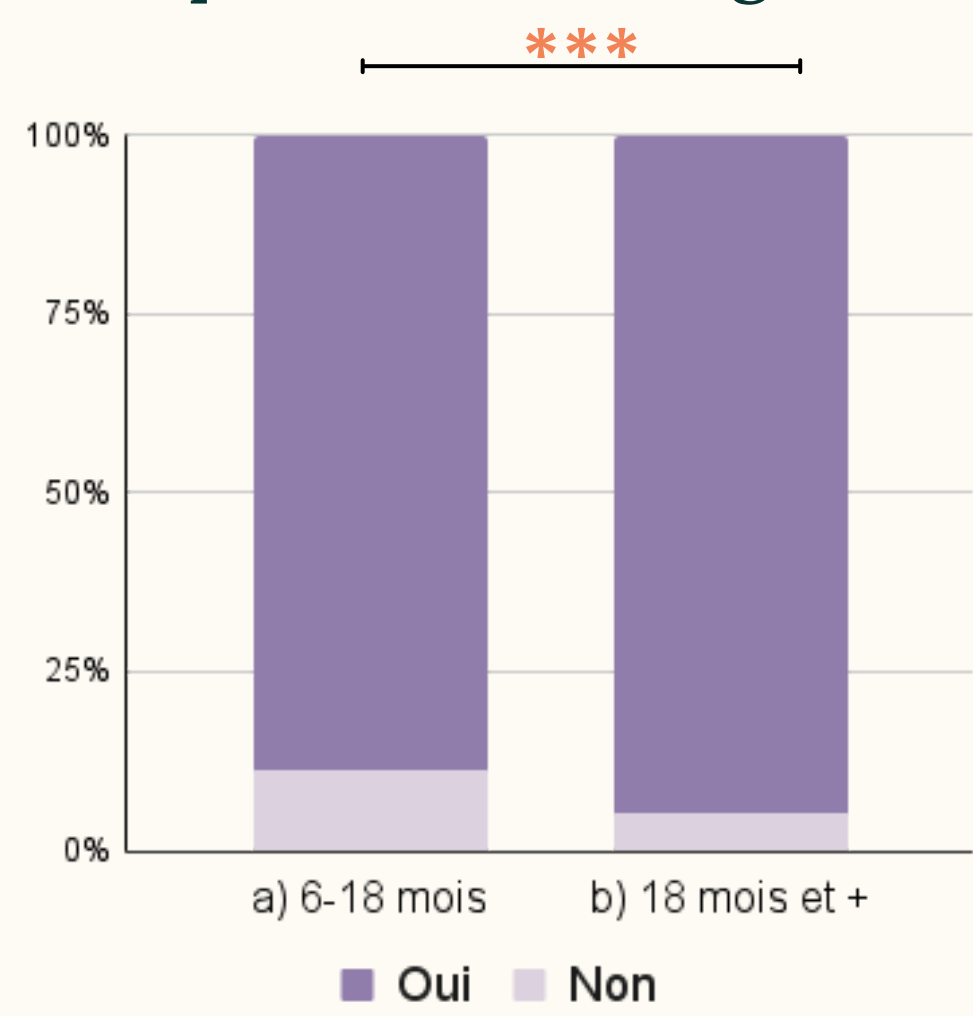


L'absence d'un rituel rallonge l'endormissement de l'enfant



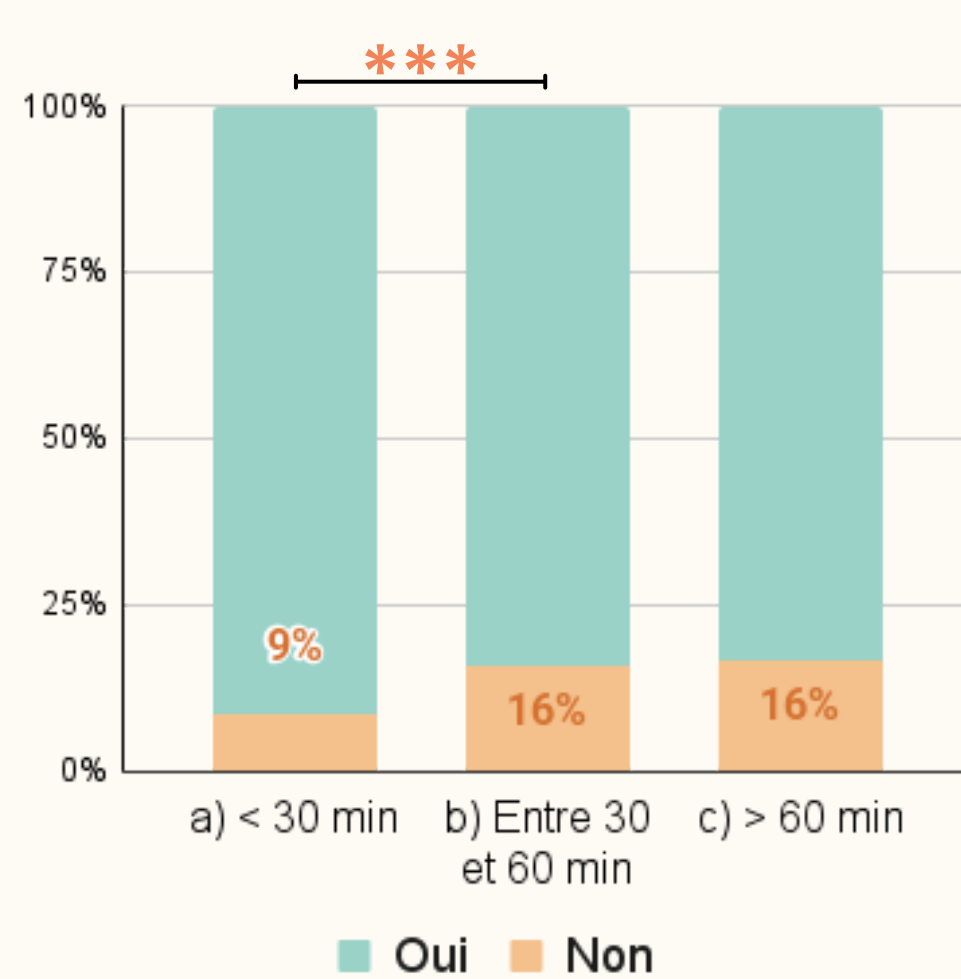
A retenir :

Rituel d'endormissement par tranches d'âge



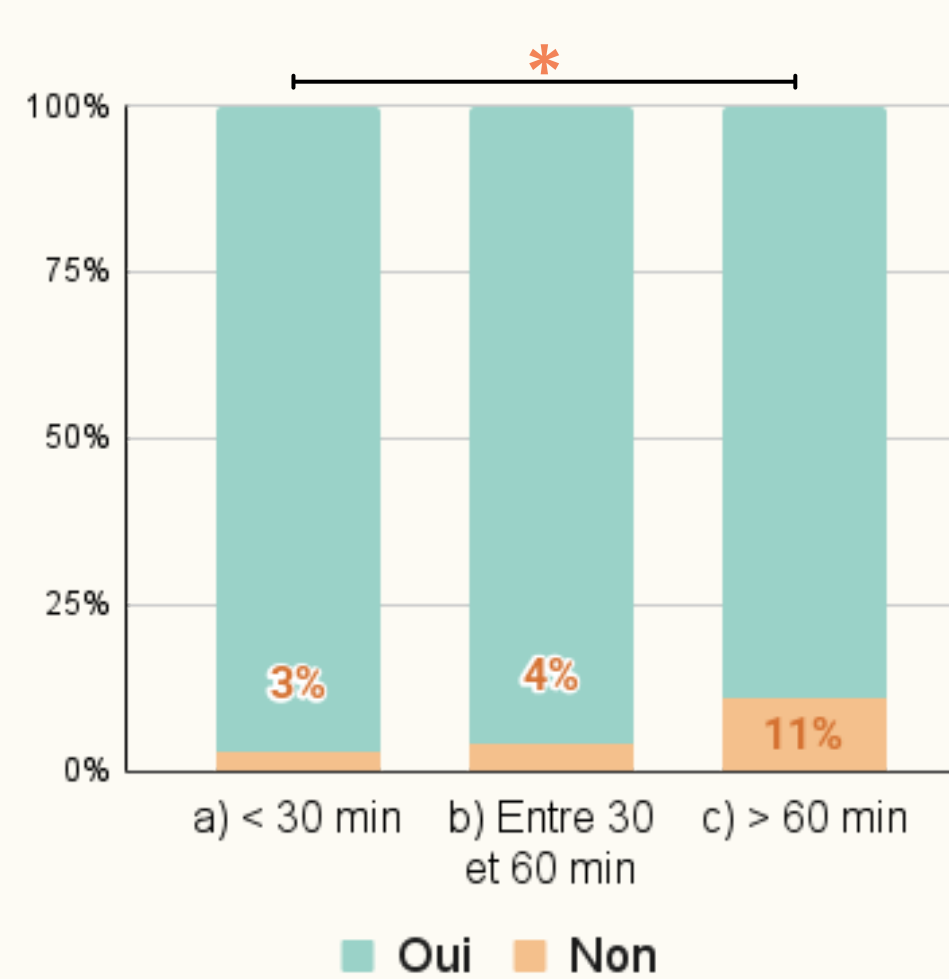
88% des parents ont mis un rituel en place

6 - 18 mois



Cependant, ne pas mettre en place de rituel augmente la durée d'endormissement de l'enfant pour toutes les tranches d'âges considérées.

18 mois et +



La différence entre Routines et Rituel

- Dès la naissance, les **routines** sécurisent le bébé et l'aident à acquérir son rythme circadien. Ce sont des balises qui rythment sa journée de façon régulière (horaires de soins, d'éveil, de balade, plus tard de repas, et enfin de coucher).
- Dès 4-6 mois, le **rituel** du coucher est le moment qui facilite la transition entre l'éveil et le sommeil. Il se déroule dans la chambre de l'enfant, dure 15 mn maximum et comprend 3 temps :
 - la mise en condition (baisser la lumière, changer la couche...)
 - le temps de partage (histoire du soir, discussion, câlin...)
 - le temps de la séparation

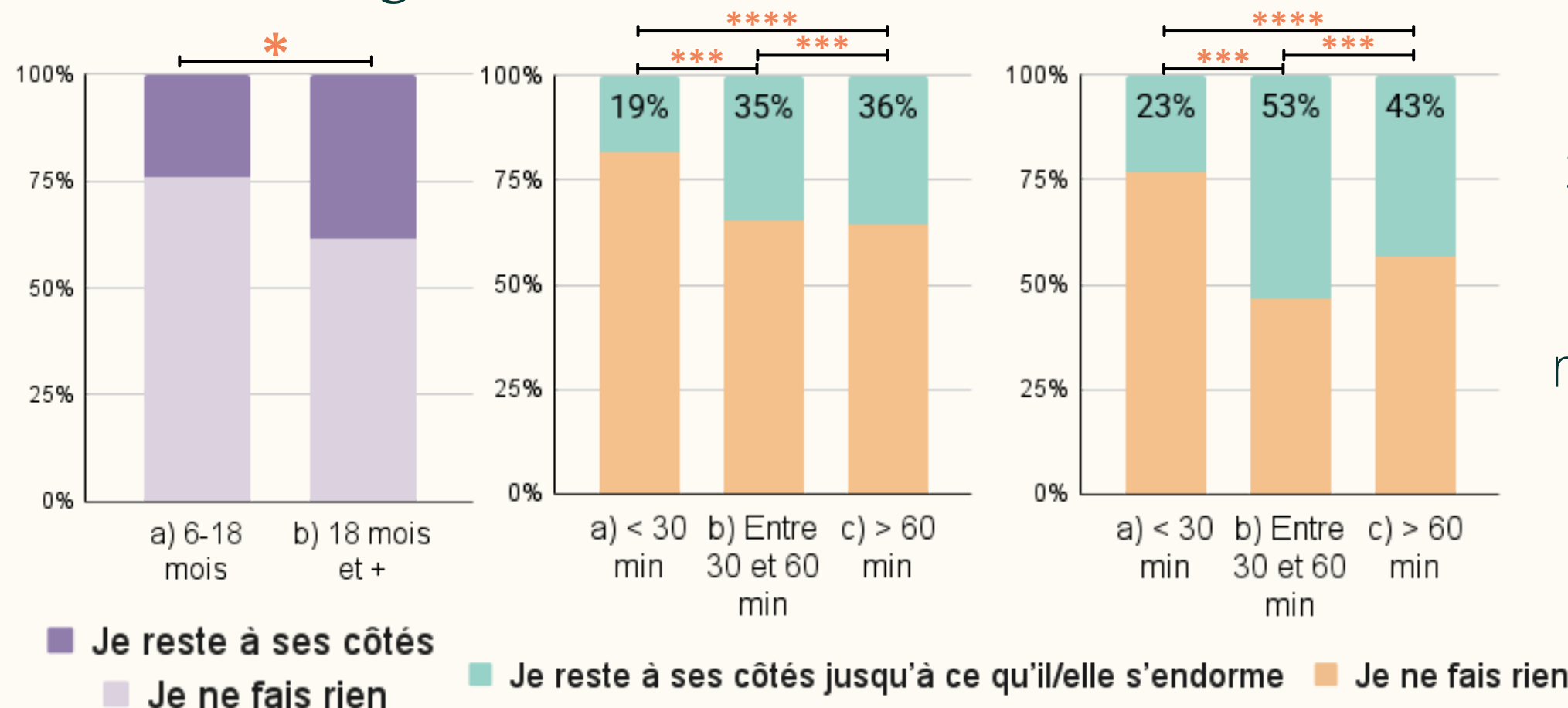
La présence du parent à côté de l'enfant, un frein à l'endormissement



Analyse :

Rester à côté de l'enfant :

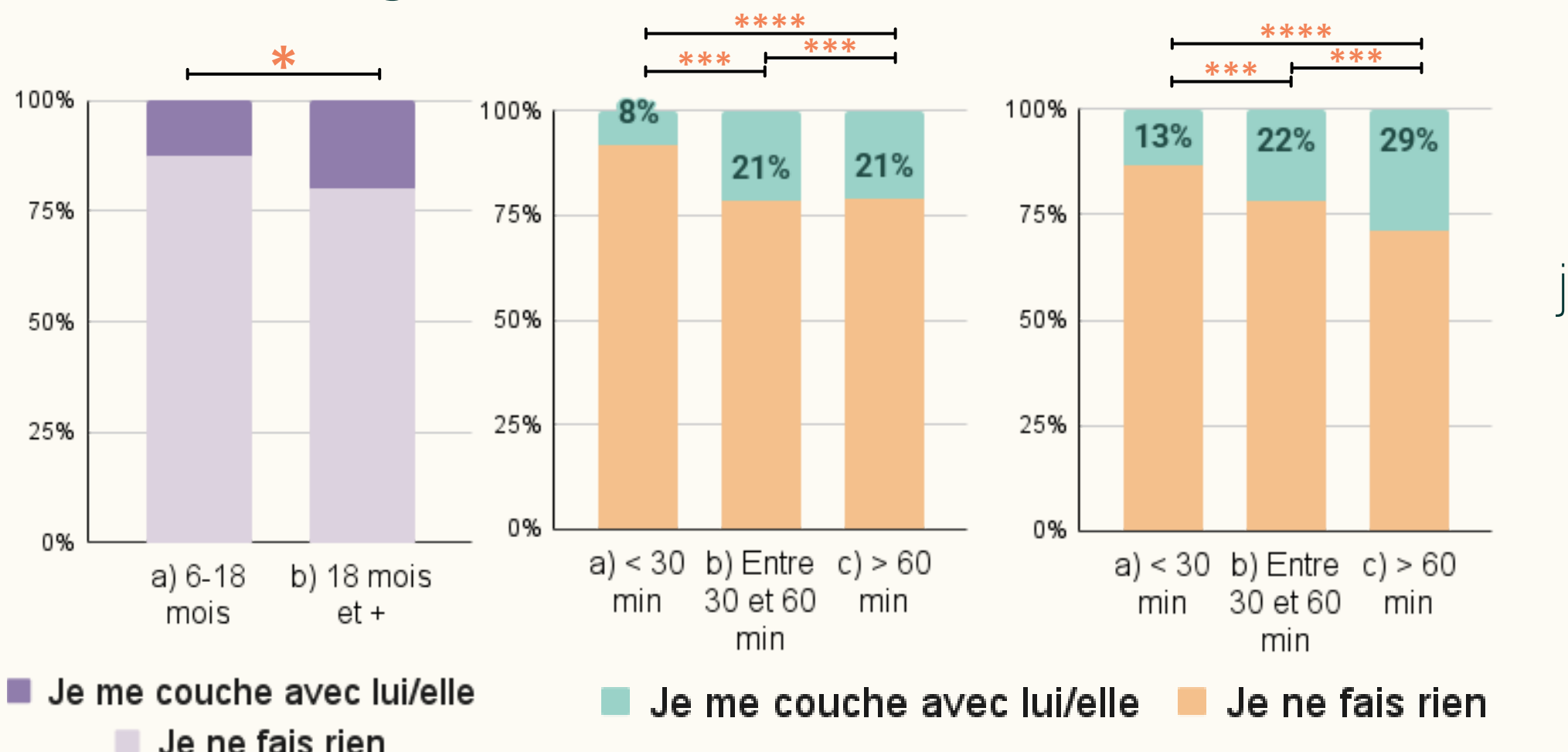
Tranches d'âge



28 % des parents restent avec l'enfant jusqu'à l'endormissement, ce qui rallonge l'endormissement d'un enfant sur deux.

Se coucher avec l'enfant :

Tranches d'âge



15 % des parents se couchent avec l'enfant jusqu'à l'endormissement, ce qui rallonge l'endormissement d'un enfant sur trois.

L'intérêt du rituel du coucher

- Dès 4-6 mois, la mise en place d'un rituel du coucher permet à l'enfant de s'endormir plus facilement et plus rapidement. C'est le moment de transition entre éveil et sommeil.
- Le parent est maître de ce moment et définit la durée et surtout la fin du rituel (qui signe en général son départ de la chambre).

La présence prolongée du parent est parfois un frein à l'endormissement

- Nous savons que l'enfant a besoin de se sentir en sécurité affective pour se laisser aller au sommeil.
- La présence parentale peut répondre à ce besoin lors du rituel du coucher, et notamment lors de l'étape du temps de partage.
- Sa présence au delà du rituel peut cependant parfois empêcher l'endormissement, l'enfant restant en hypervigilance pour vérifier la présence de son parent ou provoquer une interaction.
- La durée d'endormissement s'allonge alors de façon significative, pour attendre le prochain cycle de sommeil.
- Plus le parent multiplie les aides au sommeil et plus la durée d'endormissement augmente.

La sécurité affective (pré-requis essentiel à l'endormissement) n'est pas garantie uniquement par la présence parentale.

- Elle s'installe principalement en journée : climat bienveillant, chambre sécurisante, temps de partage avec le parent en journée, routines claires...
- Elle doit être protégée des ennemis du sommeil : écrans, stress, changements, surstimulation avant le coucher, consignes trop floues au coucher...
- L'instauration d'un cadre du coucher bien structuré garantit cette sécurité affective.



A retenir :

Un enfant a besoin de se sentir en sécurité physique et affective pour aller au sommeil mais la présence du parent n'est pas la seule condition pour un endormissement rapide et serein.

Perspectives :

Nous avons pu observer que la présence et le contenu du rituel du coucher influençaient significativement la durée d'endormissement. Il serait intéressant dans un second temps d'analyser l'impact des actions mises en place dans le cadre du rituel sur le nombre et la durée des réveils nocturnes.

Kit Sommeil

Des outils concrets et gratuits pour mieux accompagner les parents :

