

180 mm

Chapitre 3 : « Pourquoi dormir ? »

Résumé :
Ce chapitre aborde les fonctions du sommeil.

Objectifs de réflexion :
Le sommeil est nécessaire à un bon développement physique et psychique. Apporter des informations sur les 4 grandes fonctions du sommeil.

Piste d'animation :
Faire passer les messages suivants :

DORMIR, A QUOI CA SERT ?
Il s'agit d'aller à l'encontre de l'idée selon laquelle, dormir ne sert à rien. Le sommeil a 4 grandes fonctions :

- quand on dort, on récupère, nos muscles se relâchent. C'est important pour être en forme ;
- quand on dort, on grandit, car on produit l'hormone de croissance;
- quand on dort, on rêve. Le rêve contribue à notre équilibre en nous libérant de certaines frustrations.
- quand on dort, notre mémoire s'organise et trie toutes les informations reçues dans la journée. C'est important pour être attentif à l'école.

DORMIR, UN BESOIN VITAL ET UNIVERSEL

• **VITAL :** on a besoin de dormir pour vivre. Si on ne dormait pas, on finirait par mourir... de fatigue.

• **UNIVERSEL :** tout le monde dort, les êtres humains (les enfants comme les adultes).

TOUT LE MONDE DORT PARCE QUE TOUT LE MONDE A BESOIN DE DORMIR POUR VIVRE.

DANS UNE VIE, COMBIEN DE TEMPS PASSE-T-ON A DORMIR ?
En grandissant, le besoin de sommeil diminue. Ainsi, le bébé qui vient de naître dort

environ 16h à 20h sur 24, l'enfant âgé d'une dizaine d'années dort environ 10 heures par nuit, l'adulte 7 à 8 heures. En finalité, nous passons environ un tiers de notre vie à dormir.

Chapitre 4 : « Les conditions d'endormissement »

Résumé :
Ce chapitre aborde le rôle des parents comme « donneur de repères » (horaires réguliers du coucher par exemple).

Objectifs de réflexion :
Le parent comme « donneur de temps » dès trois à quatre mois.

Piste d'animation :
Comment préparer l'enfant à se coucher et à s'endormir sereinement ?

Chapitres 5, 6 et 9 : « Les rythmes de sommeil », « Les besoins de sommeil », « La sieste »

Résumé :
Ces chapitres abordent plus particulièrement la sieste ainsi que le sommeil des 0-9 mois.

Objectifs de réflexion :
Respecter le rythme de l'enfant.

Piste d'animation :
Partage d'expérience entre parents.

Pour aller plus loin :
Partage d'expérience entre parents. Le sommeil des bébés : Durée = 16 à 20h par 24h

Ce film est composé de 10 chapitres :

- Chapitre 1/ Les signes de fatigue
- Chapitre 2/ Les cycles du sommeil
- Chapitre 3/ Pourquoi dormir
- Chapitre 4/ Les conditions d'endormissement
- Chapitre 5/ Les rythmes de sommeil
- Chapitre 6/ Les besoins de sommeil
- Chapitre 7/ Dormir dans son lit
- Chapitre 8/ Dormir pour devenir autonome
- Chapitre 9/ La sieste
- Chapitre 10/ La nuit et son royaume d'angoisse

4 bonus médicaux :

- Bonus 1/ La médicalisation du sommeil
- Bonus 2/ La télévision et les médias
- Bonus 3/ Les événements de la vie quotidienne
- Bonus 4/ Les contes

2 bonus d'animation :

- Film d'animation 1/ Les moutons
- Film d'animation 2/ Le rêve étoilé



RÉSUMÉ des chapitres et pistes d'exploitation :

Chapitre 2 : « Les cycles du sommeil » (à partir de 6 mois)

Résumé :
Ce chapitre aborde les cycles du sommeil avec ses différentes phases ainsi que le temps de sommeil nécessaire en fonction de l'âge.

Objectif de réflexion :
Apporter de l'information sur les cycles du sommeil, le sommeil et ses fonctions.

Piste d'animation :
Utiliser l'outil le « train du sommeil »
Pour aller plus loin : Tableau sur les cycles du sommeil à partir de 6 à 9 mois. Pour le sommeil du nouveau né, un complément d'information peut être apporté selon la demande.

180 mm

Tableau sur les cycles du sommeil 1-2-3-4-5

| PHASE DE SOMMEIL durée de 60 à 75 minutes | | CALME A ONDES LENTES comportant 4 stades | | PHASE DE SOMMEIL PARADOXAL | PHASE DE SOMMEIL INTERMEDIAIRE |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Somnolence ou Endormissement | Sommeil Léger | Sommeil Profond ou sommeil établi | Sommeil Lent Profond | | |
| Stade 1 | Stade 2 | Stade 3 | Stade 4 | Stade 5 | |
| - Réduction de la vigilance, du tonus musculaire et de la fréquence cardiaque | Le sommeil léger correspond à 50 % de notre temps de sommeil total. Le sujet est assoupi et est encore très réceptif aux stimuli extérieurs. À ce stade, certaines personnes pensent ne pas dormir. | Le sommeil profond correspond à 15-20 % du temps de sommeil total. Lors du sommeil profond, l'activité électrique est constituée d'ondes lentes et les signes vitaux se ralentissent tout en devenant réguliers. Au stade 3 persiste une activité musculaire très discrète et les mouvements oculaires ont quasiment disparu. Au stade 4, terreurs nocturnes et somnambulisme peuvent apparaître. C'est à ce moment qu'ont lieu les divisions cellulaires et la production de l'hormone de croissance d'où l'importance du sommeil chez l'enfant. Il a tendance à diminuer avec l'âge, au profit du stade 2. | | Le sommeil paradoxal correspond à 20-25% du temps de sommeil total. Période des rêves et des cauchemars, cette phase se répète toutes les 90 minutes et sa durée s'allonge avec la succession des cycles du sommeil. Au contraire des autres phases, l'activité électrique du cerveau, des yeux est très importante lors du sommeil paradoxal. On observe des mouvements oculaires par saccades et l'absence de tonicité musculaire. La respiration est irrégulière, le cœur accélère ou ralentit. | Phase brève avec des micro éveils débouchant sur un nouveau cycle ou sur le réveil complet en fin de nuit. |

Chapitre 1^{er} : « Les signes de fatigue »

Résumé :
Ce chapitre aborde les signes d'endormissement qu'ils soient physiques, physiologiques, psychiques.

Objectifs de réflexion :
Savoir repérer et connaître les signes de fatigue chez son enfant. Savoir adapter son comportement pour favoriser un bon endormissement.

Piste d'animation :
Avez-vous repéré les signes d'endormissement chez votre enfant ? A quel moment de la journée ? Que faites-vous à ce moment là ?