

Le sommeil du bébé - Par Louise Godin, inf. B. Sc. IBCLC

Le sommeil

- Roger Ekirch (historien américain) : nos ancêtres avaient un sommeil très différent.
- Le sommeil d'un bébé, comme le nôtre, est réglé par 2 processus biologiques inconscients : l'homéostasie sommeil/éveil et l'horloge circadienne – nous ne pouvons pas « faire dormir » un bébé (Dre Pamela Douglas).
- Nous avons tous besoin de dormir (« Sleep Pressure ») – sensation interne de somnolence, régulée par l'homéostasie sommeil/éveil (Dre Pamela Douglas).
- Depuis toujours, et encore aujourd'hui, **sommeil et sécurité vont de pair.**

Faire ses nuits, c'est un « processus évolutif »

- L'humain est le mammifère qui naît le plus immature – il est une espèce altricielle¹
- Le bébé qui sort de la pénombre utérine : sensation de somnolence vient rapidement, éveils de courte durée, peu en lien avec les rythmes du soleil.
- Le bébé humain a besoin d'un quatrième trimestre de gestation extra-utérine.
- **Le bébé humain naît en sachant dormir** – c'est une compétence biologique du bébé en laquelle nous devrions avoir confiance. Il a besoin de s'alimenter fréquemment pour éviter les hypoglycémies et aussi pour se développer. Dans ces conditions, les bébés ne peuvent pas dormir en continu – ce serait très dangereux pour eux (Dre Jové, p. 31)
- Il est donc essentiel pour le bébé, dès sa naissance, d'inventer des moyens et des mécanismes pour garder ses géniteurs à proximité. Et l'un de ces moyens consiste à entrecouper les périodes sommeil avec de brefs moments de veille (Dre Jové, p. 31)
- **Les réveils du bébé la nuit ont un sens et une fonction :**
 - Prévenir la mort subite du nourrisson
 - Favoriser le développement neurologique
 - Consolider les apprentissages
 - Permettre l'allaitement, des petites quantités de lait maternel plus souvent
 - Remplir son réservoir de sécurité
- **Ce qui interagit avec la régulation biologique du sommeil du bébé** (Dre Douglas, p. 144) :
 - Son alimentation : lait maternel ou préparation commerciale pour nourrissons
 - L'endroit où il dort.
 - La vitesse de réponse des parents aux signaux du bébé : « **cue-based-care** »²
- **De 0 à 7 mois, le bébé humain construit son sommeil.** Il a besoin
 - D'acquérir un rythme circadien (faire la différence entre le jour et la nuit), ○ D'accéder aux phases du sommeil adulte (de 2 phases à 5),
 - D'évoluer vers l'alerte sélective,
 - Vers 7 mois, le bébé a désormais un *noyau cérébral suprachiasmatique* qui a considérablement mûri : il évolue maintenant vers un rythme circadien (Dre Jové, p. 40)Vers 6 mois, intégration nécessaire, dans son régime, d'aliments complémentaires. En même temps, 7-8 mois marque l'angoisse de séparation.
- **Entre 8 mois et 6 ans : étape de la maturation du sommeil** (Dre Jové, p. 44)

Chiasma,
croisement
des voies
optiques
dans le
cerveau

Les réveils nocturnes du bébé sont donc normaux et souhaitables.

¹ Altricielle : Nous naissions très immatures et avons besoin des soins d'autrui pour survivre. Jové, p. 32

² Explication donnée par Dre Pamela Douglas, p. 164

« Aucun enfant ne se réveille pour le plaisir de se réveiller, ni pour nous embêter. Nous sommes tous programmés pour nous réveiller quelque neuf fois par nuit – la seule différence entre les enfants et nous, c'est que nous, nous maîtrisons d'ores et déjà la technique pour nous rendormir. Et eux, non. Il s'agit d'un processus évolutif. **Donnez-leur le temps.** (...) **L'urgence rime très mal avec enfance** (Dre Jové, p. 64, 223) »

Quoi faire... en attendant la maturation du cerveau du bébé?

- Laisser pleurer? Un bébé qui pleure, s'il est ignoré, sécrète du cortisol (hormone du stress). Il passe par plusieurs stades de stress dont la dernière, l'inhibition, peut ressembler à un retour au calme.
- Un bébé laissé seul à pleurer : tout un flux d'hormones envahit l'amygdale qui finit par lâcher prise et le corps sécrète alors des endorphines et de la sérotonine : bébé s'endort, épuisé. À la longue, épuisement de l'amygdale.
- Nous ne pouvons que **retirer les obstacles** qui interfèrent avec le sain fonctionnement de ces deux régulateurs, **créer une routine flexible et prévisible** (pas un horaire), créer un **environnement calme** (pas d'écran bleu, se souvenir aussi que les enfants entendent tout et qu'ils sentent l'absence de maman/papa) (Dre Jové et Dre Douglas).
- Bébé nourri avec du lait de sa maman : variations dans le lait de maman avec plus de tryptophane le soir (Kendall-Tackett) : précurseur de la mélatonine, favorise l'installation de récepteurs de sérotonine (développement du cerveau; régulation de l'humeur)
- **Accepter le puissant signal biologique d'endormissement normal d'un bébé après la tétée**, surtout s'il prend du lait maternel. Et aucune étude scientifique n'a démontré la nécessité de taper dans le dos d'un bébé jusqu'à ce qu'il fasse un rôt à la fin d'une tétée, surtout si bébé s'endort! (Dre Jové et Dre Douglas)
- **Regarder bébé pour savoir quand lui offrir de dormir** (Dre Douglas et Dre Jové)

Et si on ne fait rien, tout enfant en bonne santé finira par dormir d'un trait un jour ou l'autre!.

Les études, les références :

- L'auteur : son curriculum vitae? Avec qui travaille-t-il? Ses écrits? Ses références : récentes? Pertinentes?
- Des études : cherchez les tableaux qui donnent des fourchettes plutôt que des moyennes, variables culturelles? Interprétation – les études corrélationnelles tiennent-elles compte de toutes les variables?

Références axées sur les enfants

- Dr Rosa Jové (2017). *Dormir sans larmes.*
- Margot Sunderland, *La science au service des parents* (2016)/*The Science of Parenting* (2nd edition, 2016)
- Elizabeth Pantley (2006), *Un sommeil paisible et sans pleurs*
- Dr Sears (2005) , *Être parent la nuit aussi*
- James McKenna (2015), *Dormir avec son bébé et aussi* <http://cosleeping.nd.edu/>
- Wiessinger D., West D., Smith L.J., et Pitman T. (2014) *Sweet Sleep. Nighttime and Naptime Strategies for the Breastfeeding Family.* La Leche League International. Ballantine Books
- Ball H. (2010) *Infant Sleep : sleep development.* Breastfeeding Today. <http://breastfeedingtoday-llli.org/infantsleep/>, page consultée 2017-06-24. Consulter aussi Helen Ball, <https://www.dur.ac.uk/sleep.lab/>
- Sibylle Lüpold, Ed.. *La nuit aussi les enfants ont besoin de nous*, <http://llwynrt.legtux.org/laisserpleurer.pdf>, page consultée 2017-06-23
- Douglas, P. (2014) *The discontented Little Baby Book.* University of Queensland Press. 260 pages
- Middlemiss, W. Kendall-Tackett, K. (2014) *The Science of Mother-Infant Sleep.* Praeclarus Press. Amarillo, Texas.
- Louise Godin, *Parents, dossiers : Dossier sommeil* : <https://louisegodin.com/parents/parents-dossiers-2/parents-dossier-sommeil-du-bb/>
- Jeanne Roy avec le comité de co-construction (novembre 2016). Trousse « Voyage au cœur de l'attachement », Annexe 9 – le sommeil. <https://louisegodin.com/parents/parents-dossiers-2/parents-dossier-attachement-et-lien-de-soins/>