

TOUS À BORD !

La lettre des parents de l'Ain

Être parent, quelle aventure formidable... et pas toujours facile.

Heureusement, vous n'êtes pas seuls à bord... Pour découvrir des témoignages, des idées et des actions près de chez vous, cette lettre est éditée dans l'Ain deux fois par an.

Bienvenue à bord et bonne lecture !



Sommaire

- Ça marche comment, le sommeil?
- Le sommeil des bébés
- Astuces pour bien s'endormir et bien dormir
- Les troubles du sommeil chez les enfants et les ado

... et des actus et des ressources utiles!

Bonne lecture et bon été!



MERCI

aux professionnels et aux parents qui ont témoigné dans ces pages

La lettre a été créée dans le cadre du Schéma départemental des services aux familles. Elle s'adresse aux parents d'enfants de 0 à 18 ans habitant l'Ain.



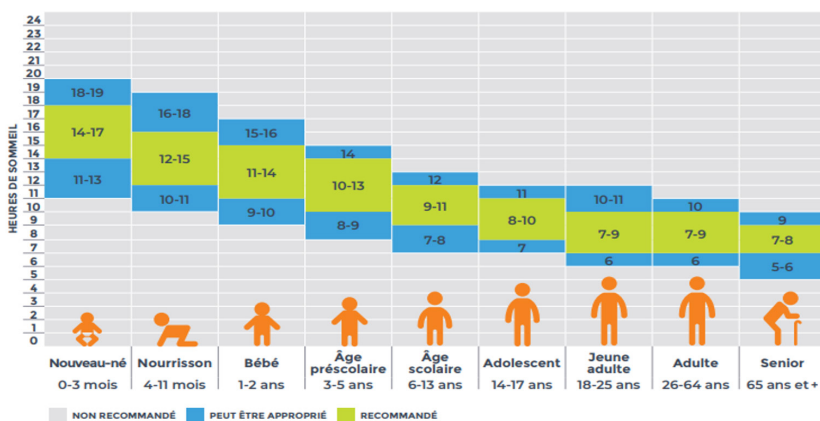
BONNES NUITS... BONS JOURS !

« Alors, il fait ses nuits ? » Les parents de nouveaux-nés répondent dans un soupir, des cernes sous les yeux... ou pas. Le sommeil est « la » question des premiers mois. Elle reste ensuite une préoccupation légitime des parents pour leurs enfants et leurs ados, car bien dormir est important. Dans ce numéro de votre lettre des parents, trouvez quelques éclaircissements sur les questions que vous vous posez peut-être : de combien d'heures de sommeil un adolescent a-t-il besoin ? Est-ce normal qu'un bébé de 15 mois se réveille encore plusieurs fois par nuit ? Comment aider un enfant qui fait des terreurs nocturnes ?

Dormir est une activité bien plus sophistiquée que ça en a l'air. À l'âge adulte, le sommeil s'organise par cycles d'environ une heure et demi ou deux heures. Pendant chaque cycle, on commence par plonger dans un sommeil « lent » avant d'entrer dans un sommeil dit « paradoxal » : c'est à ce moment-là que naissent les rêves, que nos yeux s'agitent sous les paupières, que la respiration est plus irrégulière et que le cœur bat plus fort. A la fin du cycle, le cerveau est proche du réveil : il vient vérifier que tout est normal avant de repartir pour un nouveau cycle. **Au début de la nuit, les phases de sommeil lent durent plus longtemps.** Elles permettent de récupérer des forces, de gérer la production d'hormones, de mémoriser les informations reçues dans la journée. Le cerveau est en phase de « nettoyage », libérant de la place pour une nouvelle journée. S'endormir avant minuit optimise ces phases de sommeil récupérateur. Puis en deuxième partie de nuit, le cerveau consacre davantage de temps aux phases de sommeil paradoxal. **On rêve donc davantage en fin de nuit.**

QUELLE EST LA DURÉE DE SOMMEIL IDÉALE ?

Recommandations de la *National Sleep Foundation**



* Hirshkowitz M, The National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary, Sleep Health (2015) <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.003>



TWEETOS



JAMAIS SANS ORDONNANCE

Il est potentiellement dangereux de donner des médicaments pour dormir à un enfant. Ne faites rien sans consulter votre médecin.



LE DOUDOU

Les bébés aiment avoir un doudou pour s'endormir, généralement à partir de l'âge de 6 ou 7 mois. Il prolonge le contact physique avec ses parents. Mais tous les enfants n'en ont pas besoin.



LA TÉTINE

Elle aide à se calmer et à s'endormir... mais devient une galère si à chaque réveil nocturne le bébé la réclame ! Très tôt, montrez-lui comment faire en lui remettant la tétine dans la main avant de porter sa main à sa bouche. Essayez de le faire « décrocher » de la tétine à partir d'un an.



LA SIESTE, UNE HISTOIRE COURTE

La sieste est essentielle pour bien grandir. Elle est forcément courte, c'est-à-dire moins de 4h (et se finit avant 16h). Elle disparaît généralement entre 3 et 6 ans.

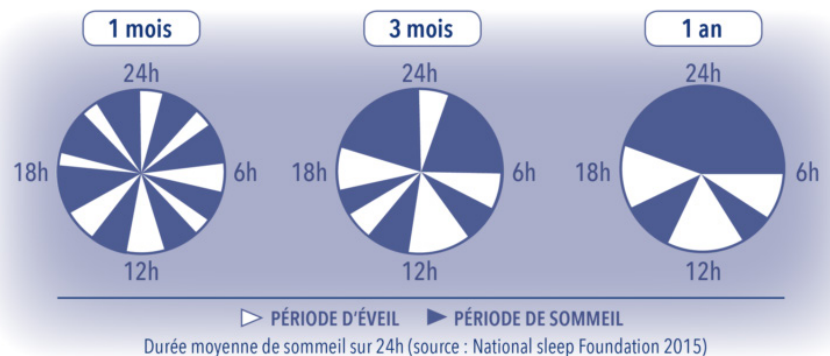


LE SOMMEIL DES BÉBÉS

À l'âge d'un mois ou un mois et demi, le rythme jour / nuit commence à se mettre en place. Le changement s'opère grâce aux « **donneurs de temps** » : la lumière du jour, la différence entre bruits en journée et silence la nuit... Pour éviter les confusions, les siestes se font donc dans la pénombre et pas dans le noir complet. Des habitudes aident à prendre le rythme : manger à horaires réguliers, se mettre au calme avant d'aller se coucher... Le carnet de santé de l'enfant vous donne plein d'autres conseils.

À partir de 6 mois environ, le bébé ne réclame plus une tétée ou un biberon la nuit. Parfois, il se réveille: il gazouille ou pleure; rien de plus normal, il faut surtout éviter d'intervenir. À cet âge, le bébé apprend à s'endormir ou se rendormir seul.

Entre 1 et 3 ans, normalement, le rythme est calé. Evitez de ne pas trop modifier le rituel du coucher lors des vacances ou des week-ends. Essayez de coucher votre enfant à l'heure qui lui convient (un enfant fatigué est souvent énervé et excité plutôt qu'ensommeillé !). Et pour bien dormir, rien ne vaut des activités stimulantes pendant la journée et de l'exercice physique en plein air.



On l'a dit, pas de panique si votre bébé pleure la nuit. Quelques situations nécessitent cependant d'intervenir : les reflux gastro-oesophagiens ne sont pas rares chez les bébés (une partie de ce qu'il y a dans l'estomac remonte, comme quand on va vomir, ce qui est particulièrement gênant pour le bébé allongé). Si vous pensez que c'est le cas, adressez-vous à un service de PMI (infirmière puéricultrice, médecin, sage-femme) ou à votre médecin de famille.

Si votre enfant a été malade dans la journée, qu'il a de la fièvre, que ses dents le font souffrir, alors ses pleurs justifient bien sûr d'aller le voir s'il pleure la nuit. Enfin, n'oubliez pas qu'à 8/9 mois, il est parfaitement normal qu'un enfant se réveille encore 5 ou 6 fois la nuit, pleure et se rendorme.



PETIT DORMEUR

Votre enfant est-il plutôt un petit ou un gros dormeur ? un lève-tôt ou un couche-tard ? Entre 3 et 6 ans, les choses deviennent plus claires. Le test : après 10 jours de vacances, en continuant à le coucher à une heure raisonnable, regardez à quelle heure il se réveille. Et si c'est un lève-tôt, vous pouvez l'habituer à jouer quelques instants seul dans sa chambre avant qu'il réveille tout le monde !

PIPI AU LIT

Être propre, cela s'apprend : à 3 ans, seulement 15 à 20 % des enfants y arrivent, et il peut y avoir des loupés jusqu'à 6 ans. Pour faciliter le changement des draps, vous pouvez préparer le lit « en lasagnes », en superposant deux couches d'alèses et de draps, pour n'avoir à enlever que le drap mouillé si besoin.

8 HEURES, SERVICE MINIMUM

La puberté réduit progressivement la durée de sommeil nécessaire. Mais un adolescent a encore besoin d'un minimum de 8 heures par nuit. Son horloge interne a également tendance à se décaler (pour s'endormir et se réveiller plus tard).

BÉBÉS HYPERSURVEILLÉS, PARENTS RASSURÉS ?

Vous connaissiez les babyphones pour garder à distance une oreille sur votre bébé qui dort ? Aujourd'hui on peut équiper le berceau de caméras de vision nocturne, de détecteurs de mouvement et de température, d'appareils de suivi du rythme cardiaque... Pourquoi pas si ça rassure des parents très angoissés, mais une surveillance 24 h sur 24 n'est pas indispensable.

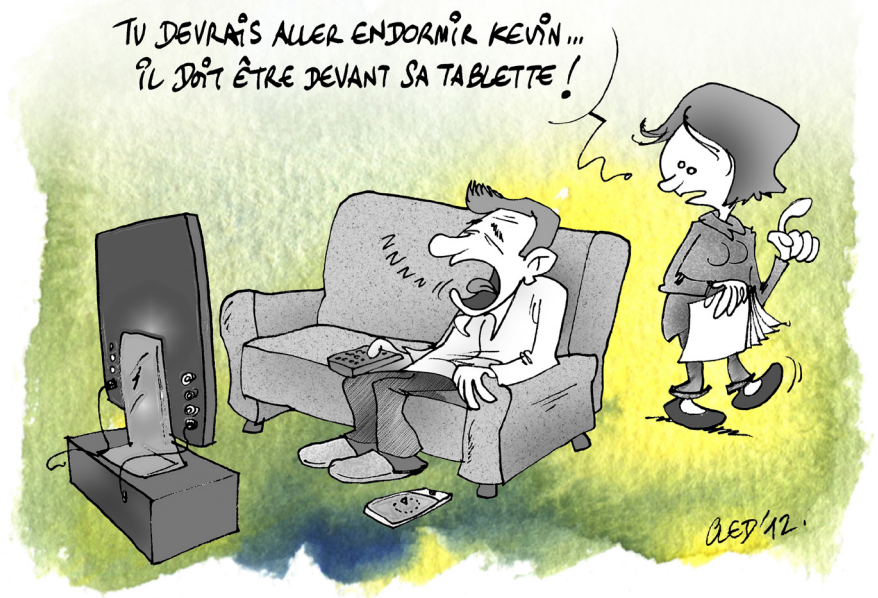
C'EST L'HEURE DE DORMIR

Voici quelques conseils pour bien s'endormir et bien dormir, valables pour un bébé comme pour un enfant plus grand :

- un **rythme régulier**, avec une heure fixe pour aller au lit (sans trop changer entre la semaine et le week-end, ni entre Papa et Maman dans le cas d'une garde alternée).
- pas de télé ou de console de jeux **avant d'aller dormir**.
- **pas d'activité ou de jeux trop excitants** après dîner: plus on prend chaud, plus il est difficile de s'endormir.

« Je te lis une histoire. »

- un **retour au calme** avant de dormir (en veillant à ce que le reste de la famille y mette du sien... normal qu'il ne veuille pas rester au lit si sa grande sœur écoute de la musique fort).
- un **rituel** du soir (chanter une chanson, raconter une histoire, déposer un baiser sur le doudou...) ; à faire quand l'enfant s'est couché. Et si vous rappelez ce qui va suivre (« Je te lis une histoire, et après, je sortirai de ta chambre»), c'est plus facile pour l'enfant d'accepter la règle. Ce rituel fonctionnera comme un signal du moment de dormir. L'enfant sera apaisé, y compris quand le rituel sera repris par son papi, sa nounou ou à la crèche.



DODO SUR LE DOS

Voici les conditions idéales pour que votre bébé dorme bien :

- une chambre **aérée** (ouvrir les fenêtres au moins 30 mn par jour)
- une température entre **18° et 20°C**
- un lit pas trop grand (les bébés se sentent rassurés tout près des bords du lit)
- un matelas ferme, pas d'oreiller, pas de tour de lit
- un sur-pyjama ou une gigoteuse plutôt qu'une couverture
- de préférence pas de veilleuse pour les tout-petits (la nuit, il fait nuit !).

Et rappelez-vous :

- couchez toujours votre bébé sur le dos.
- ne fumez jamais dans la chambre ou près de lui.
- dormir avec son enfant dans votre lit (*co-sleeping*) est déconseillé.

RESSOURCES SUR INTERNET

L'institut national du sommeil et de la vigilance : institut-sommeil-vigilance.org

Un agenda à remplir pour repérer le rythme de sommeil de l'enfant : institut-sommeil-vigilance.org/depliant-sommeil

Un institut de psychologie du sommeil : sommeilenfant.org



LES TROUBLES DU SOMMEIL

Il est normal qu'un enfant de plus de 6 mois fasse une mauvaise nuit par semaine. Ce n'est que si les mauvaises nuits sont plus fréquentes et de façon durable, qu'on peut parler d'insomnie. Faites alors appel à des professionnels de la petite enfance. Méfiance par contre envers les coachs de sommeil sur internet : beaucoup profitent de l'état de faiblesse de parents qui ne dorment plus depuis trop longtemps.

Certains troubles du sommeil (qu'on appelle parasomnies) peuvent être impressionnants, même s'ils ne sont pas graves. Voici les plus fréquents :

- **Les éveils confusionnels** (souvent avant 5 ans): après s'être endormi, l'enfant grogne ou pleure, on dirait qu'il est réveillé, il semble contrarié, refuse d'être consolé. Puis il se calme et se rendort tout seul. Il ne se souvient plus de rien au réveil !

- **Le somnambulisme** : l'enfant peut se lever et marcher, ou carrément sortir de la maison, déplacer ses jouets... Les somnambules tiennent parfois des propos difficiles à comprendre. Vérifiez que votre enfant ne puisse pas se blesser.

- **Les terreurs nocturnes** : l'enfant a tous les signes de la panique : pupilles dilatées, respiration rapide, transpiration, agitation. Une terreur nocturne peut durer quelques secondes ou de longues minutes.

- **La paralysie du sommeil** concerne plutôt les adolescents; lorsqu'il s'endort ou se réveille, l'ado est conscient mais n'arrive plus ni à bouger ni à parler. Le cerveau est dans un état de confusion entre cauchemar (ou rêve) et réalité. Ça peut durer quelques secondes ou plusieurs minutes.

Ces troubles ne signifient pas qu'il y a un problème médical ou psychiatrique. Ils diminuent généralement en grandissant. Ils sont favorisés par le manque de sommeil ou de sieste, le stress de la journée. Le mieux est de ne pas réveiller l'enfant pendant ces épisodes, sauf en cas de danger pour lui. Et si ces problèmes deviennent très gênants dans la vie de l'enfant, consultez votre médecin ou un centre du sommeil afin de trouver des solutions.

SOMMEIL DU JEUNE ENFANT
Apprenez à votre enfant à bien dormir et à aller au lit calmement

CONFÉRENCES INTERACTIVES

ars
PROSOM
AIN le Département

Le Département a proposé en mai et juin 2023 des conférences sur le sommeil. Action qui sera renouvelée!

GRASSE MATINÉE

2 QUESTIONS AU D^R CRASSARD, PÉDIATRE À L'HÔPITAL DE BOURG-EN-BRESSE ET INTERVENANT À LA MAISON DES ADOS DE L'AIN.

Entre ses cours et ses activités extra-scolaires, mon fils de 17 ans dort très peu la semaine. Est-ce une bonne chose de se rattraper le week-end ?

- On ne peut hélas pas rembourser une dette de sommeil quand on veut ! Si on manque de sommeil, les effets sont immédiats : fatigue, somnolence, difficulté à suivre les cours, irritabilité... Les ados ont souvent tendance à dormir plus longtemps le matin quand c'est possible (surtout s'ils se sont couchés encore plus tard car justement ils n'avaient pas besoin de se lever !). Ceci a deux inconvénients : d'une part le sommeil du matin est moins réparateur. D'autre part, si le décalage est trop important (en se levant par exemple après 10h), le rythme veille / sommeil subit un mini décalage horaire qui va lui-même perturber le sommeil à venir et créer de la fatigue. Donc : oui à la grasse mat' mais sans excès.

Ma fille de 15 ans passe sa soirée dans sa chambre, mais s'endort très tard. Dois-je poser une limite... et comment ?

- Les adolescents ont davantage besoin de sommeil que les adultes. Le seuil est de huit heures par nuit (avec des différences d'un ado à l'autre). Avec des nuits plus courtes, le manque de sommeil peut finir par avoir des conséquences importantes sur la scolarité, la vie sociale ou même la santé tout court. La « surconsommation d'écrans » explique souvent ce manque de sommeil. Donc oui, il faut poser des limites. Une heure raisonnable pour éteindre la lumière ou le portable se situe entre 22h et 23h en semaine, 23h et minuit le week-end. Et bien sûr ne pas oublier d'éteindre son téléphone pour éviter les notifications auxquelles on sera tenté de répondre. L'objectif est d'être en pleine forme la journée.



Ain.

LE DÉPARTEMENT VOUS DORLOTE

Le Département a proposé en mai et en juin 2023 plusieurs conférences afin de mieux comprendre le sommeil de l'enfant et l'aider à mieux dormir. Des conseils pratiques et des remèdes durables et naturels pour les parents illustrés de manière pédagogique.

À retrouver ici : www.ain.fr/sommeil-petit-enfant



Châtillon-sur-Chalaronne. FESTIVAL RÊVES DE CIRQUE

Transportez-vous dans le monde magique et acrobatique des spectacles de rue grâce au centre social La Passerelle de Châtillon-sur-Chalaronne.

Animations, concerts, ateliers... pour un festival gratuit dans une ambiance conviviale pour les familles.

Du 9 juin au 19 juillet en Dombes

www.revesdecirque.fr



Etrez-Bresse-Vallons.

UN ÉTÉ SOUS CHAPITEAU

Proposé par Grand Bourg Agglomération à Etrez-Bresse-Vallons en partenariat avec l'école de cirque de Bourg-en-Bresse (ETAC).

Spectacles et ateliers d'initiation au cirque (sur inscription).

Mardi 4, 11 et 18 juillet

Mercredi 5 juillet

Petite restauration les 3 mardis à partir de 18 heures.

www.grandbourg.fr/2719-un-ete-sous-chapiteau.htm

Oyonnax.

PARENT D'ADO... UNE TRAVERSÉE

Après Bellignat, le Prado propose de nouveau son programme de renforcement des compétences parentales, cette fois à Oyonnax. En groupe et dans une démarche collaborative et bienveillante, chaque parent peut ainsi trouver une solution et des outils à utiliser au quotidien. Action financée par le Département et la Caf de l'Ain.

Conditions et inscription sur :

parentado.fr

(Parent d'Ados par Prado Itinéraires)



Ambérieu-en-Bugey.

VIVA ESPANA !

Le centre social le Lavoir a coloré juillet aux couleurs de l'Espagne, avec des ateliers cuisine, dessins (sur les pas de Dali, Picasso, Miro...), un spectacle conférence sur le flamenco, une matinée livres et albums avec la médiathèque, une fête de quartier...

Du 1^{er} au 26 juillet, inscription à l'accueil du centre social

87 ave Roger Salengro à Ambérieu-en-Bugey

ou au 04 74 38 65 71 / 06 80 84 25 56

lelavoir.centres-sociaux.fr





DES SPÉCIALISTES DU SOMMEIL

Sommeilenfant.org est composé de spécialistes du sommeil. Ils proposent en visio une consultation et un accompagnement pour les familles dont un enfant présente des difficultés de sommeil.

Grâce à un financement de l'Agence régionale de santé et du Département, cet accompagnement peut être pris en charge pour les familles d'enfants de moins de 6 ans, après avoir consulté un professionnel de PMI du Département.

Contacts :

- ➔ sommeilenfant.org
- ➔ www.ain.fr/solutions/consulter-la-protection-maternelle-et-infantile-pmi/
- ➔ Tél : 30 01



RÉSEAU DE SANTÉ MORPHÉE

Ce réseau de professionnels est centré sur la prise en charge des troubles chroniques du

sommeil, chez les adultes et les enfants. Leur site internet dispose d'un blog et fourmille d'infos et d'explications très accessibles.

À lire notamment une description du sommeil et de ses troubles chez l'adulte, des fiches spéciales consacrées au sommeil du bébé à l'adolescent (comment faire, réponses aux questions fréquentes...)

Évalue ton sommeil : ce questionnaire en ligne gratuit et anonyme permet aux adolescents de réaliser un bilan complet de leur sommeil.

Accessible directement ICI.

- ➔ <https://reseau-morphee.fr>

MÉMÉ TONPYJ

Des universitaires et des médecins spécialistes du sommeil se sont associés à des enseignants de la région lyonnaise et à des dessinateurs pour créer un programme pédagogique à destination des élèves de primaire et collège. Avec l'aide de la mascotte *Mémé Tonpyj*, les enseignants expliquent le sommeil au travers de dessins animés, bandes dessinées, exercices et enquêtes. La mallette pédagogique est téléchargeable gratuitement.

- ➔ <https://memetonpyj.fr/#section1>

LES LIEUX D'ACCUEIL ENFANTS PARENTS FONT LEUR CINÉMA

Ils sont 9 dans l'Ain, ouverts aux enfants de moins de 3 ans (ou 6 ans) accompagnés d'un parent proche pour leur permettre de sortir du quotidien, de profiter d'un espace de jeu partagé, et de rencontrer d'autres familles dans une ambiance conviviale et bienveillante.

- ➔ **Badabulle**, le dernier-né, à Montrevel, se présente en vidéo [ICI](#)
- ➔ Pour avoir toutes les coordonnées, c'est sur www.caf.fr
- ➔ Dans la mini-série « *papa, maman, c'est le bon moment !* », Hugo, Lilly et ses amis vous font visiter un LAEP (réalisation de la Caf 66). À voir ici : <https://vimeo.com/809705091>



LES COLOS APPRENANTES

Les « **colos apprenantes** » associent les apprentissages et les activités de loisirs autour de la culture, du sport ou du développement durable. Ce label est délivré par l'État, qui propose des aides pouvant aller jusqu'à 100% du coût du séjour sous conditions (quotient familial inférieur à 1500€, quartier prioritaire ou zone de revitalisation rurale, handicap ou décrochage scolaire).

Pour inscrire son enfant : prendre contact avec sa commune qui paiera les frais d'inscription (remboursés ensuite par l'État). Si la commune n'est pas partenaire, elle orientera vers l'association à qui elle a délégué cet accompagnement.

Hors critère de gratuité, se renseigner sur d'autres aides pour partir en colo apprenante.

Infos :

- ➔ www.education.gouv.fr/ete-2023-les-vacances-apprenantes

LE SOMMEIL À L'ADOLESCENCE. TROP OU PAS ASSEZ ?

La Caf de Touraine propose des conférences en ligne baptisées « *le mardi, c'est spaghettis !* ». À visionner en ligne celle tenue par Aude Humeau-Commun sur le sommeil des ados.

- ➔ <https://youtu.be/Ad4VcNR19yU>



Écrivez-nous :
Cliquez sur l'enveloppe !



Comité de rédaction :

A. Pochon (UDAF), N. Boyer (MSA), L. Pothin et G. Decully (Département de l'Ain), L. Frascotti (CAF / Département), C. Guilbert (DSDEN), E. Garçon et F. Rouzet (Maison des adolescents)

Conception et réalisation:

L. Frascotti, A. Bureau, Tip! - T. Pilard
Rédaction : L. Frascotti, A. Bureau
Crédits photographiques / iconographiques : Cled'12, Pixabay, Freepik.
Tous droits réservés. Juillet 2023.