

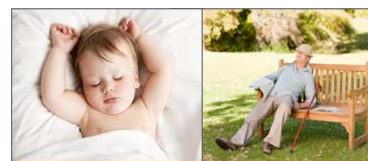


1

## Le sommeil est important



❖ Fonction biologique essentielle



❖ On dors 1/3 de notre vie



❖ Présent chez toutes les espèces animales

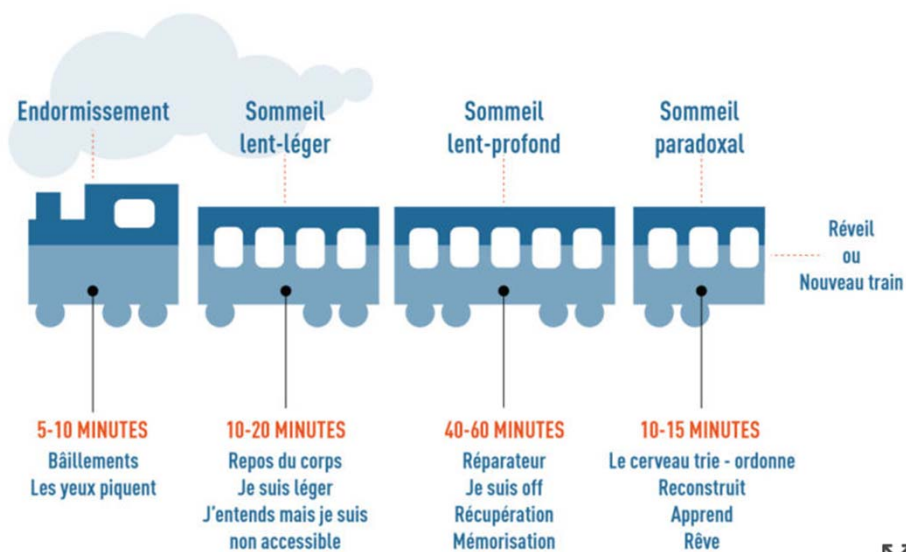
2



## La physiologie du sommeil

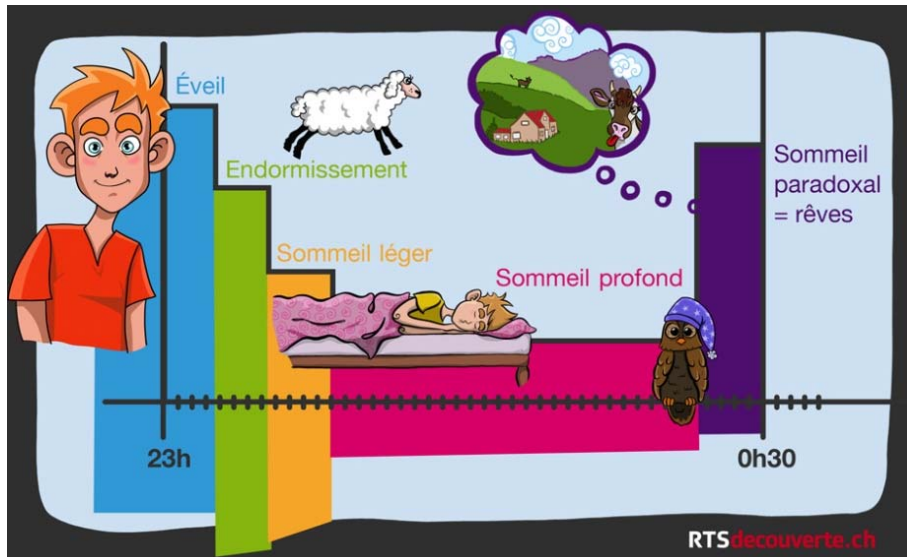
3

### Les différents stades de sommeil



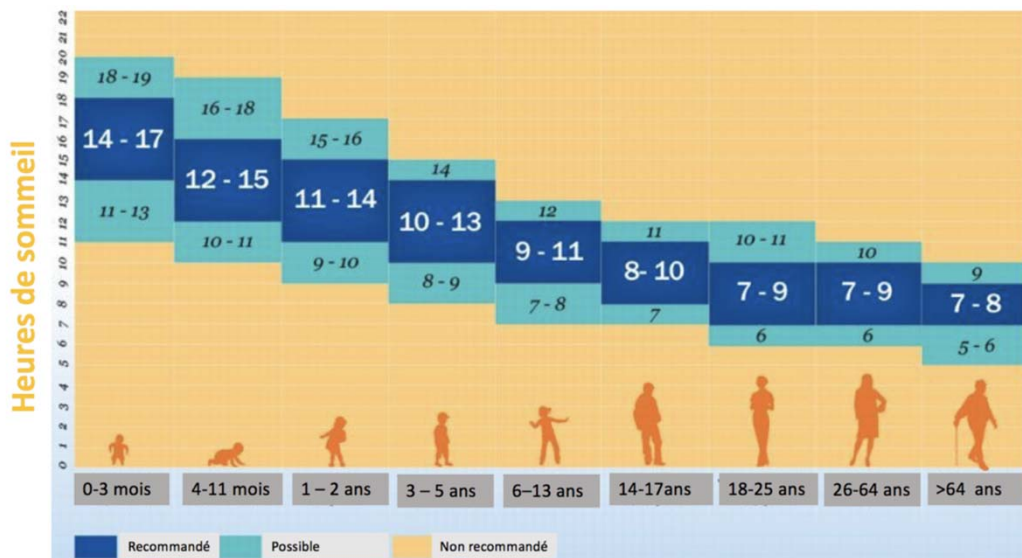
4

## Les différents stades de sommeil



5

## Combien d'heures les enfants doivent dormir?



<https://sommeilenfant.reseau-morphee.fr/>

6



A quoi ça sert de dormir?

7

Le sommeil, c'est bien ...

**Pour  
apprendre**



Apprentissage



Consolidation

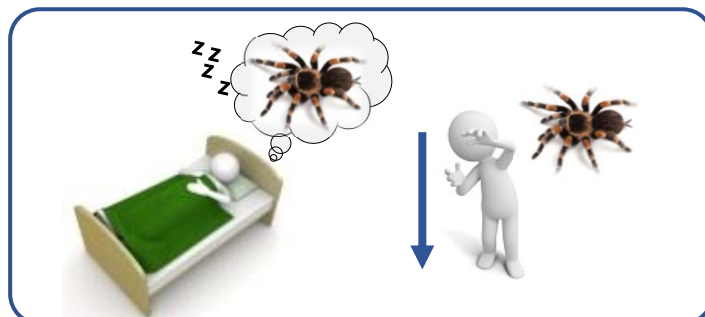


Meilleure mémoire

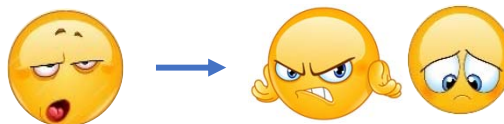
8

## Le sommeil, c'est bien ...

### Pour gérer ses émotions



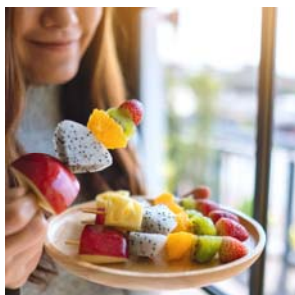
A long terme:  
manque de sommeil = mauvaise gestion des émotions



9

## Le sommeil, c'est bien ...

### Pour manger mieux



10



## Les pathologies fréquentes du sommeil

11

### L'insomnie

---

- Difficulté à trouver le sommeil
- Difficulté à maintenir le sommeil
- Réveils précoces
- 10-30% de la population
  
- Difficulté d'endormissement : 20-30%
  - Insomnie comportementale 70%
  - Insomnie organique/psychiatrique 30%



12

## Comment traiter l'insomnie

Avoir des horaires de sommeil réguliers

Apprendre à l'enfant à être autonome dans son sommeil, Ne pas être présent lors de l'endormissement

Adopter une routine tous les soirs

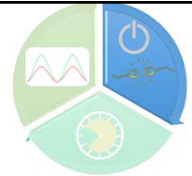
Faire du sport la journée

Faire de la relaxation, moment calme le soir



13

## Je me déconnecte le soir et la nuit



Ca prend du temps, difficile de s'arrêter



Emotion forte



Excite l'organisme avec la lumière



14

## Les cauchemars

---



15

## Le somnanbulisme

---

- Marcher, gémir, parler survient durant le sommeil lent, surtout sommeil profond de la première période de sommeil
- Plus fréquent vers 11 ans (40%)
- Symptômes: yeux ouverts, l'individu se déplace, conscience suffisante pour éviter les objets, fonctions cognitives très affectées
- Aucun souvenir de l'épisode le lendemain

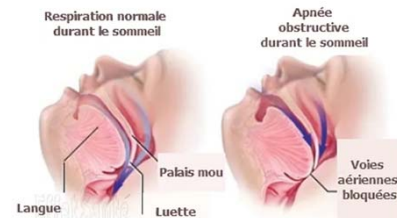


16



## Les apnées du sommeil

- En sommeil, les muscles se relâchent
- L'air passe moins bien
- Il faut se réveiller pour respirer
- Chez les enfants:
  - - amygdale ou végétations trop volumineuses
  - - mâchoire trop étroite
- 2 à 5 %
- Entre 2 et 8 ans



17



Des conseils pour bien dormir

18

## Le rituel du coucher

**Le chemin du sommeil**

Trouve ce qui te permet de t'habituer à t'endormir plus facilement pour une bonne nuit.

À chacun son chemin, mais certaines étapes sont obligatoires si tu veux réussir ta nuit.

**3H avant le coucher**  
On se calme. On arrête les sports intenses, les sodas, et tout ce qui réveille.

**MON PROGRAMME DÉTENTE :**  
musique, lecture, jeux calmes...

**1H30 avant le coucher**  
À table : menu léger.

<https://sommeilenfant.reseau-morphee.fr/>

19

## Le rituel du coucher

**LE SAVAIS-TU ?**  
Si tu te dépenses bien dans la journée, tu dormiras mieux.

**DANS LA SALLE DE BAIN :**  
brossage des dents et passage aux toilettes.

**TÉLÉPHONE, ORDINATEUR, TABLETTE, JEUX VIDÉO :**  
extinction des feux !

Et, pendant ce temps, on aère sa chambre.

**TROP DE CHOSES DANS LA TÊTE ?**  
Note-les dans un cahier pour ne plus y penser !

**TON RITUEL :**  
activité calme, lecture, musique douce, relaxation, préparer tes affaires, câlins.

**LE SOMMEIL VIENT TOUT SEUL.**  
Sinon, pas de panique, reprends ton rituel.

<https://sommeilenfant.reseau-morphee.fr/>

20

## Des conseils pour bien dormir



<https://sommeilenfant.reseau-morphee.fr/>

21



## Les outils pour évaluer le sommeil de son enfant

22

## Echelle de somnolence ESEA

**Instructions :** Il se peut que tu aies envie de dormir dans la journée. Si tu as envie de dormir dans la journée, dans une des situations suivantes, entoure le chiffre qui correspond le mieux à ce que tu ressens.

- 0 = jamais envie de dormir
- 1 = parfois envie de dormir
- 2 = souvent envie de dormir
- 3 = toujours envie de dormir

Situations	Risque de t'endormir			
	Jamais envie	Parfois envie	Souvent envie	Toujours envie
Assis au calme en lisant, en dessinant ou en écrivant	0	1	2	3
En regardant la télévision	0	1	2	3
En jouant seul au jeu vidéo ou à l'ordinateur	0	1	2	3
En jouant dehors avec tes amis ou en faisant du sport	0	1	2	3
Dans une voiture ou dans un train qui roule depuis plus d'une heure	0	1	2	3
En classe, le matin	0	1	2	3
En classe, après le repas du midi	0	1	2	3
A la récréation	0	1	2	3
Le dimanche si tu t'allonges pour te reposer	0	1	2	3
Le matin au réveil	0	1	2	3

- 10 items coté de 0 à 3
- Enfants > 6 ans
- **Score > 15 pathologique**

23

<https://memetonpyj.fr/>

**AGENDA DE SOMMEIL**

Nom et Prénom : \_\_\_\_\_



Date Nuit du... au...	Heures																								Appréciation			Remarques et rêves	
	Soir												Matin												Quantité de sommeil	Quantité de repas	Forme de la journée		
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24				


 Sommeil | Réveil de lever | Long réveil au cours de la nuit | S | Somnolence au cours de la journée

## Quelques outils...



## Comportement souhaité

Jour	Comportement	Récompense
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		

24