

A close-up photograph of a baby lying on a blue blanket with a pattern of small stars and colorful rockets. The baby is wearing a light green long-sleeved shirt. A large white circle is centered over the baby's face, containing the title text. Gold confetti is scattered around the circle and on the right side of the image.

COMMENT LES BÉBÉS DORMENT-ILS VRAIMENT ?

*Maëliss
Lapeux*

CONTENU

01

L'IMMATURITÉ DE BÉBÉ

02

COMMENT LES BÉBÉS
DORMENT-ILS ?

03

LES RÉGULATEURS DU
SOMMEIL

CONTENU

04

DE COMBIEN DE SOMMEIL
LES BÉBÉS ONT-ILS BESOIN ?

05

QUAND MON BÉBÉ
DORMIRA-T-IL TOUTE LA
NUIT (ET MOI AUSSI) ?

06

CONCLUSION

C H A P I T R E

01



L'IMMATURITÉ DE BÉBÉ

Le sommeil de bébé et de l'adulte sont très différent et c'est de là que peuvent venir beaucoup de difficultés pour les jeunes parents. Mais pas que, nous allons le voir ici.

Le sommeil du bébé est vraiment différent de celui de l'adulte. Mais, pourquoi ?

Déjà, à la naissance les nouveau-nés humains sont exceptionnellement immatures et sans défenses. Notamment car ils naissent profondément immatures au point où l'on peut dire qu'ils **terminent la grossesse en dehors de l'utérus.**

Pour bien se représenter cela, pensez à la plupart des mammifères qui peuvent, dès leur naissance, marcher, ce qui est loin d'être le cas du bébé humain.

Pendant cette période où ils terminent leur croissance, les bébés ont donc **besoin** d'un contact étroit avec un adulte notamment pour réguler leur température, s'alimenter fréquemment, réguler leur rythme de respiration, ...

En effet, les nouveau-nés ont des difficultés à :

- Stabiliser leur température
- Stabiliser leur rythme cardiaque
- Respirer de manière indépendante

Les besoins du
bébé durant la
nuit ne sont
pas des
caprices !

Il a besoin de
vous.

Mais ce n'est pas tout, les bébés n'ont pas encore leurs propres rythmes circadiens, c'est à dire tous les processus biologiques cycliques d'une durée d'environ 24 heures et notamment les hormones liées au sommeil.

Du fait de cette immaturité, le bébé humain **ne peut supporter de longues périodes de sommeil ininterrompu.**

Ce serait dangereux pour eux et ce pendant plusieurs mois.

Du coup, ces différents éléments impliquent que le bébé durant ses premiers mois de vie aura besoin de se réveiller régulièrement et a besoin de proximité et de contacts.



Le sommeil
normal du
nourrisson
implique la
proximité, le
contact et des
réveils
fréquents.

C H A P I T R E

02



COMMENT LES BÉBÉS DORMENT-ILS ?

Les bébés dorment différemment des adultes. Vous l'avez peut-être déjà constaté.

Pour savoir à quoi s'attendre, voyons comment dorment les bébés.

UNE GRANDE VARIABILITÉ D'UN BÉBÉ À L'AUTRE

En effet, leurs besoins en sommeil sont beaucoup plus importants que ceux de l'adulte **mais** attention, **les besoins en matière de sommeil sont très variables d'un point de vue individuel**, cela signifie qu'un bébé peut avoir de très gros besoins, et pas l'autre.

De ce fait, il est compliqué de comparer deux bébés. L'un peut avoir besoin de 20h/24h et un autre de seulement 9h, siestes incluses.

Si on n'adapte pas notre comportement à chaque enfant, nous pouvons alors développer des problèmes au niveau du sommeil dont des réveils fréquents.

LES BÉBÉS NE DORMENT PAS EXCLUSIVEMENT DURANT LA NUIT

En effet, un nouveau-né n'a pas encore de cycle jour/nuit. Du coup, ils se réveillent fréquemment c'est à dire toutes les 2-3 heures ou plus souvent.

LES CYCLES DE SOMMEILS SONT DIFFÉRENTS

Les bébés s'endorment différemment que les adultes. Ils commencent par un sommeil "actif" et donc léger.

Ils ont des cycles de sommeil plus courts que les adultes. En moyenne un bébé a un cycle autour de 60 minutes contre 90 minutes chez les parents.

Le sommeil des bébés est beaucoup plus actif que celui de l'adulte:

- Dans son sommeil calme, le bébé a une respiration rythmique avec très peu de mouvements.
- Dans le sommeil actif, vous pouvez observer de la succion, des tics, des froncement de sourcils, une respiration irrégulière, des mouvements des membres.
- Un sommeil "indéterminé" qui ne peut être défini comme ni comme du sommeil calme ni du sommeil actif.

Pendant les 3 à 6 premiers mois de leur vie, les bébés entrent dans le cycle du sommeil par le biais du sommeil actif



C H A P I T R E

03



LES RÉGULATEURS DU SOMMEIL

Il y a deux régulateurs majeurs du sommeil :

- La pression au sommeil
- Le rythme circadien

La pression au sommeil est un système d'hormones qui augmentent quand nous sommes éveillés et qui chute quand nous dormons.

Quand nous nous réveillons, la pression au sommeil est très basse et quand je me réveille le matin, elle monte progressivement

Chez le bébé et l'enfant cette pression augmente beaucoup plus vite. La pression augmente durant le temps d'éveil et diminue très vite quand il dort.

LE RYTHME CIRCADIEN

L'horloge circadienne est gouvernée par le soleil. Pour que cette "horloge" s'adapte et **la garder en harmonie avec celle de la famille**, il est important que l'environnement du bébé le jour soit actif et avec du bruit. Par contre, durant la nuit, là c'est le calme, moins d'activité, le noir. On continue à répondre aux besoins du bébé mais **l'environnement reste propice au sommeil.**

Bon nombre de problèmes de sommeil dans les familles viennent d'un problème lié à la non connaissance, mauvaise compréhension de ces deux régulateurs. Ou de pratiques visant à aider le bébé à faire "ses nuits" mais qui dérèglent ou ne tiennent pas compte de ces deux régulateurs.

C H A P I T R E

04



DE COMBIEN DE SOMMEIL LES BÉBÉS ONT-ILS BESOIN ?

Une des informations majeures
sur le sommeil des bébés : la
variabilité !

Un bébé n'est pas l'autre, une journée
n'est pas l'autre, ...

Or bien souvent dans les médias et les
méthodes, vous allez recevoir des
recommandations identiques pour tous
les enfants.

Vous avez certainement déjà vu des
tableaux sur le nombre d'heures dont
votre bébé a besoin en fonction de son
âge. Qu'en penser ?

Ces tableaux peuvent vous amener à des
inquiétudes inutiles sur votre enfant et à
développer des comportements menant à ne
plus tenir compte de la pression du sommeil
et peuvent amener à déréguler l'horloge
circadienne

Les tableaux sur le sommeil de bébé

Ces "lignes directrices" sur le sommeil des nourrissons ne sont pas étayées par des recherches expérimentales visant à déterminer la "durée optimale du sommeil".

Elles sont fondées sur des "données normatives" et des "avis d'experts".

Ces "données normatives" sur lesquelles reposent la plupart des recommandations sont :

- **Vieilles** : car basées sur des études datant des années 50. Qui ne peuvent être prise en compte que comme le reflet des pratiques et les modes de vie d'il y a 70 ans.
- **Dangereuses** : certaines des pratiques utilisées à l'époque sont contraire aux règles de sécurité actuelles.
- **Biaisées** : basées sur des bébés de sociétés occidentales et de classe moyenne.



Les "avis d'experts"

Quand vous lisez la plupart des "avis d'experts" sur le sommeil et la quantité de sommeil nécessaire au bébé, ils reflètent les valeurs culturelles occidentales (indépendance, maîtrise de soi) et les points de vue majoritairement masculins sur les soins (de nuit) à apporter aux nourrissons.

Les diagrammes et les tableaux des quantités de sommeil "recommandées" pour les bébés sont en faite des œuvres de fiction.



Mais alors, comment savoir si mon bébé dort suffisamment ?

- Si votre bébé est alerte et heureux lorsqu'il est éveillé, son sommeil est suffisant.
- Laissez tomber le tableau et regardez le bébé !

C H A P I T R E

05

QUAND MON BÉBÉ DORMIRA-T-IL TOUTE LA NUIT (ET MOI AUSSI)?

Le sommeil change énormément au cours de la première année de vie du bébé.

De nombreuses raisons expliquent les réveils durant la nuit. Notamment son immaturité et le besoin de s'alimenter toutes les 1-3 heures.

Petit à petit, **les rythmes biologiques vont évoluer et le sommeil se concentrer la nuit.**

Pour la plupart des bébés, à 6 mois, la plus longue période de sommeil a lieu la nuit, avec 0 à 2 tétées pendant la nuit.

QUAND EST-CE QUE LES RÉVEILS VONT AVOIR LIEU ?

Entre les cycles de sommeil, les bébés (et les adultes) vont s'éveiller. A ce moment, certains bébés peuvent se rendormir seuls, d'autres ont besoin de têter, de contacts avec leur parent,... Et tout ces comportements sont normaux.

La majorité des bébés d'un an dorment la nuit sans réveiller leurs parents.

Mais **une grande minorité de bébés continuent de se réveiller et solliciter les parents pendant toute la première année et encore après.**



AU COURS DE LA PREMIÈRE ANNÉE DE VIE

Durant la première année de vie le sommeil et ses cycles vont énormément évoluer. Il va se concentrer durant des moments de la journée et surtout de la nuit. Il va également se coordonner avec les autres rythmes biologiques.

Ces changements physiologiques sont universels, mais il existe de nombreux changements et différences dans les habitudes de sommeil qui sont influencés par les différences environnementales, culturelles et comportementales entre les enfants et leurs familles.

La durée du sommeil des nourrissons et des jeunes enfants varie en fonction de la nationalité, de l'origine ethnique, de la situation rurale ou urbaine, des facteurs parentaux et du tempérament du nourrisson.

C H A P I T R E

06



CONCLUSION

Les premiers temps avec bébé sont intenses et peuvent même être épuisants.

Le bébé est en pleine croissance et est immature à de nombreux niveaux dont celui des hormones régulant le sommeil et la maturation neurologique.

Cette maturation se fait progressivement durant la première année.

De ce fait, les besoins et les habitudes de sommeil des bébés durant cette première année sont extrêmement variables et le restent jusqu'à la petite enfance.

Notre compréhension du développement normal du sommeil du nourrisson a considérablement évolué au cours des dernières décennies. Il est donc important de ne pas se baser sur des données trop anciennes.

Je suis épuisée, que puis-je faire ?

Bon nombre de difficultés des parents viennent :

- D'une mauvaise connaissance ou compréhension des mécanismes du sommeil de bébé
- Du suivi de conseils amenant à la "guerre du sommeil"
- De la dérégulation de l'horloge circadienne
- Du non suivi de la pression au sommeil.



Tout cela peut s'accompagner :

- Par un suivi individuel : [contacte moi!](mailto:contacte@maeliss.com)
- En sortant des croyances autour du sommeil de bébé : tu peux suivre [ma masterclass](https://maeliss.com/masterclass) qui te permettra
 - Mieux comprendre le sommeil de ton bébé
 - Démonter les mythes sur le sommeil qui amènent à des comportements qui dérèglent le sommeil de ton bébé



maeliss.com



[maelissdoula](https://www.facebook.com/maelissdoula)



[maelisspazaparents](https://www.instagram.com/maelisspazaparents)