

5 **Le sommeil du jeune enfant**

Lyliane NEMET-PIER, psychologue clinicienne et psychanalyste

Sabine PLANCOULAINE, responsable scientifique chargée de recherche sur la thématique « sommeil de l'enfant » au sein de l'équipe INSERM-ORCHAD (Origines précoces de la santé et du développement de l'enfant)

par **Marie-Pierre RICARD**

Conseillère pédagogique, circonscription de Lattes

Lyliane Nemet-Pier axe son travail depuis trente ans sur les troubles du sommeil. Elle est une des premières psychologues à s'être penchée sur le cas des enfants. « *Un petit qui dort mal, c'est toute la famille qui en pâtit, et notamment les parents qui n'ont plus l'intimité de leurs nuits* ». Elle est connue pour ses livres *Peur du noir, monstres et cauchemars* (avec Françoise Devillers), *Cet enfant qui ne dort pas* et *Moi, la nuit, je fais jamais dodo*.

Sabine Plancoulaine travaille sur la santé, le sommeil et ses pathologies. Depuis 2012, elle mène des travaux sur la santé et le développement de l'enfant à l'Inserm. Entre 2004 et 2012, elle pratique au Centre d'épidémiologie et statistiques de l'Inserm. Doctorante, elle fait une thèse à Paris-V puis en épidémiologie à Paris-XI.

Point de vue N°1 : Lyliane Nemet-Pier, psychologue clinicienne et psychanalyste

L'enfant de 3-6 ans a de grands besoins de sommeil. C'est un temps nécessaire à la maturation de son cerveau et de toutes ses fonctions.

En maternelle, le sommeil de jour, appelé sieste, est un besoin physiologique indispensable au développement psychique et physique du jeune enfant et participe à :

- consolider les apprentissages du matin
- augmenter les capacités d'attention et de concentration
- diminuer les troubles de l'humeur et du comportement
- se socialiser plus aisément
- digérer ses émotions
- récupérer de la fatigue

La sieste fait moins peur à l'école, car l'enfant est moins seul, moins exclu, la place du sommeil paradoxal est quasi nulle. La sieste est un facteur d'égalité, de sécurité et de partage. Elle ne doit pas être une menace ou une punition !

Préconisations :

- la sieste doit s'effectuer immédiatement après le déjeuner
- un contexte bien aménagé : dortoir « niche sensorielle » mobiles, fresques, dessins d'enfant...
- un rituel d'endormissement soigné et propice : pénombre, chuchotements, musiques douces...
- un espace personnalisé pour chaque enfant (lit/drap/photo/doudou, panier pour les affaires) ...
- un réveil progressif et échelonné

Idéal, le « dortoir » à d'autres moments de la journée peut changer de fonction et devenir une salle d'activités comme les autres (déconstruire le côté angoissant)

En MS et GS, réserver des places pour les enfants qui ont besoin de dormir, dans les classes mettre en place un coin repos autonome.

« Un enfant qui fait la sieste profitera pleinement de sa journée »

Importance de sensibiliser les parents et les enfants à l'importance de la sieste.

Point de vue N°2 : Sabine Plancoulaine, chercheuse, chargée de recherche sur le sommeil de l'enfant.

L'intervenante dresse un constat sur l'état des recherches menées sur le sommeil du jeune enfant : très peu d'études réalisées. Nécessité de confirmer ou d'infirmer par des études complémentaires (quasi expérimentale ou longitudinales avec un nombre

d'enfants conséquents). La quantité et la structure du sommeil évoluent chez l'enfant de moins de 6 ans (durée, cycles, réveils nocturnes).

Il semblerait toutefois que :

- Les troubles du sommeil sont associés à des troubles du comportement : conduite, émotions, hyperactivité attention et de la cognition : langage mémoire, avec des facteurs de risque (présence parentale, tabagisme passif, écrans et rituels d'endormissement)
- La sieste améliorerait le langage et la mémoire sans répercussion sur les réveils nocturnes si elle se déroule tôt dans l'après-midi et pour les enfants qui en ont besoin.

Conclusion :

A l'école maternelle, le sommeil de jour, appelé sieste, est un besoin physiologique indispensable au développement psychique et physique du jeune enfant pour les raisons citées ci-dessus et semblerait améliorer certaines fonctions cognitives et comportementales.

LA SIESTE

- Etre un temps organisé par l'équipe pédagogique (lien avec les services municipaux)
 - Se dérouler dans un lieu préparé et aménagé (« niche sensorielle » « rituels d'endormissement »)
 - Accueillir au plus tôt les élèves après le repas
 - Répondre aux questions et inquiétudes des parents
 - Respecter les besoins physiques, physiologiques et affectifs des enfants
 - Ne pas brusquer le réveil
 - Ne pas être suivie de récréation si l'organisation pédagogique le permet
 - Prendre en compte l'évolution des besoins des enfants durant l'année
 - Informer sur l'importance du sommeil chez les plus jeunes (« train du sommeil »)
- Les enfants de PS devraient faire tous la sieste, en MS et GS temps de repos (20 min) et/ou sieste pour certains si nécessaire. Aménager des coins de repos volontaires dans ces classes.

Prolongement possible :

Dépliant édité par l'INPES, Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé : conseils sur le sommeil de jeunes enfants de 0 à 6 ans. <https://www4.ac-nancy-metz.fr/maternelle88/file/inpes.pdf>

Références proposées :

- Conférence du docteur Beudin, spécialiste du sommeil au CHU Gabriel Montpied (Clermont Ferrand)
<https://www.youtube.com/watch?v=FMp452kUQZo&feature=youtu.be>
- Site [IPSA2018](#)