

Tous couchés à 20h30... ou pas : comment faire dormir un enfant dont les rythmes chronobiologiques ne correspondent pas aux horaires "recommandés"



Imposer une heure de coucher trop tôt à son enfant n'est pas sans conséquence. Il est de la responsabilité des parents de veiller à leurs besoins en matière de sommeil et tous ne sont pas programmés pour être couché de bonne heure.

Avec Joëlle
Adrien

Atlantico : Une idée reçue des parents est de devoir coucher leurs enfants tôt. N'est-ce pas là une erreur, les enfants sont-ils vraiment tous programmés pour s'endormir tôt et se lever tôt ?

Joëlle Adrien : La grande majorité des enfants est programmée pour se coucher tôt et se lever tôt. Programmée entre cinq ans et dix ans pour avoir entre 10 et 12h de sommeil. Plus on est jeune plus on va avoir besoin d'heures de sommeil. Si on compte que les enfants doivent se lever à une heure donnée pour aller en maternelle ou à l'école, il faut faire un calcul rétrograde pour déterminer l'heure d'endormissement.

Ce n'est pas l'heure de coucher qui est importante mais l'heure d'endormissement. Pour la majorité des enfants, leur heure d'endormissement est généralement comprise entre 21h et 22h.

Mais au-delà de cette grande majorité, il y en a qui ne vont pas pouvoir s'endormir aussi tôt que les autres. Pour ceux-là, il ne sert à rien de leur dire d'aller se coucher trop tôt car il vont avoir des difficultés à s'endormir qui peuvent être une source d'inquiétude, peuvent nourrir une détestation du coucher ou tout simplement ils peuvent s'ennuyer. Même si cette partie des enfants est minoritaire, elle représente tout de même entre 10 et 15% d'entre eux.

Il y a deux caractéristiques du sommeil, la durée et la phase du sommeil. Il y a des gens du matin et des gens du soir. C'est très difficile de changer ces caractéristiques car elles sont génétiques. A partir du moment où l'on a ces caractéristiques c'est difficile alors de les modifier

Dans quelle mesure les parents doivent-ils s'adapter aux rythmes chrono biologiques de leurs enfants ? Quelles conséquences s'ils imposent des rythmes décalés par rapport aux besoins de leur progéniture ?

Il faut bien observer l'enfant. Ils doivent connaître les besoins moyens de sommeil de l'enfant, ce que beaucoup ne connaissent pas, surveiller si les enfants ont du mal à s'endormir et voir si ces difficultés sont dues à un problème particulier (à l'école par exemple) ou si c'est récurrent pour l'enfant, s'il a du mal à s'endormir de manière générale, cela veut dire que c'est plutôt un couche-tard.

Le problème survient donc s'ils vont vouloir se lever plus tard. Il est difficile d'arriver à organiser à la fois une quantité suffisante de sommeil et un endormissement qui ne sera pas trop tardif. Il faut s'adapter dans la mesure du possible tout en veillant à la quantité de sommeil nécessaire en fonction de son âge. L'important c'est que les parents mettent des règles et des horaires qu'ils respectent.

Il faut qu'ils soient fermes sur l'heure du coucher. C'est une erreur de se dire que "il n'a pas classe demain, il peut se coucher plus tard". A une demi-heure près cela n'est évidemment pas gênant mais il ne faut pas pousser car l'on vu que cela avait des conséquences sur le développement du cerveau de l'enfant.

Enfin, quelles autres erreurs largement répandues chez les parents sont à éviter ?

D'abord veiller sur le nombre d'heures de sommeil de son enfant et à ses besoins. Si un enfant a besoin de dormir un peu plus tard le weekend il vaut mieux le laisser dormir et ne pas le réveiller tous les jours à la même heure.

Enfin, il faut qu'il n'y ait aucun écran allumé dans la chambre. Ni ordinateurs, ni télévision et surtout pas d'appareils portatifs, c'est-à-dire les tablettes et les smartphones que l'enfant emmène volontiers au lit et qu'il va vouloir consulter assez tard dans sa chambre. Sur ce point les parents doivent être ferme et supprimer l'accès à ces nouvelles technologies à partir du moment où l'enfant doit dormir. D'ailleurs cela ne devrait pas se limiter aux enfants, aujourd'hui quatre Français sur dix emmènent leurs smartphones dans le lit avec eux, ce qui est très préjudiciable pour le sommeil.