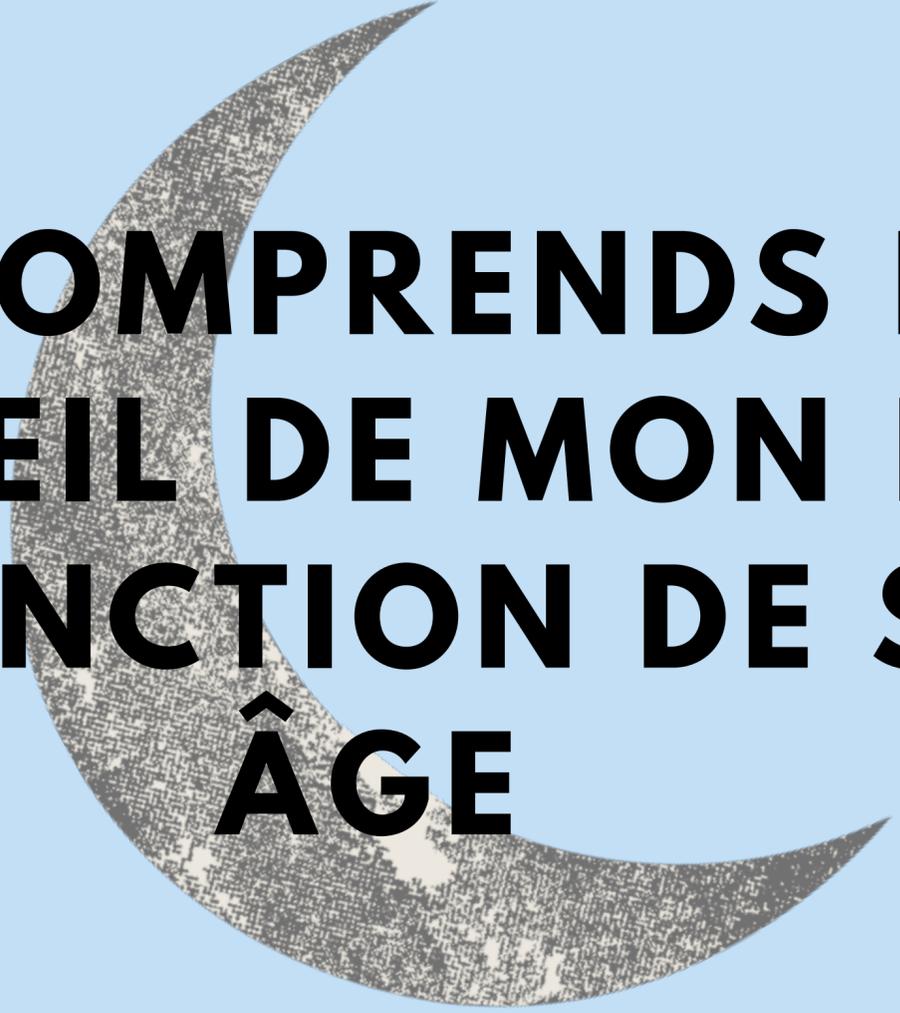


# ATELIER SOMMEIL DE BÉBÉ

*BIEN ENDORMIR SON BÉBÉ POUR RETROUVER  
DES VRAIES NUITS DE SOMMEIL*

[WWW.ETMAMANTUDEVINDRAS.COM](http://WWW.ETMAMANTUDEVINDRAS.COM)

# MODULE 1



## JE COMPRENDS LE SOMMEIL DE MON BÉBÉ EN FONCTION DE SON ÂGE

VIDÉO 1 : LE SOMMEIL DE BÉBÉ DE 0 À 3 MOIS

# DURÉE ET STRUCTURE DU SOMMEIL

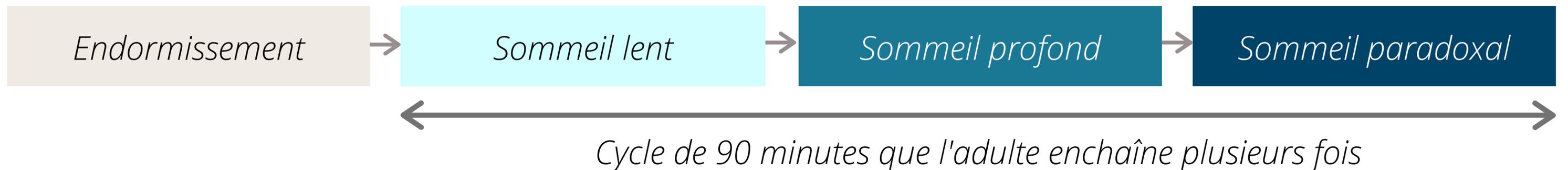
Entre 0 et 3 mois, un bébé dort en moyenne **16 à 17h** par jour (une vraie marmotte !).

Les premières semaines, le sommeil du tout petit ne se structure pas du tout comme celui de l'adulte ! Il est très **différent**.

Un **adulte** enchaîne plusieurs cycles de sommeil de **90 à 120 minutes**.

Ces cycles de sommeil sont composés de 3 types de sommeil :

- Sommeil lent.
- Sommeil profond.
- Sommeil paradoxal.



Le nouveau-né quant à lui n'enchaîne pas de cycle de sommeil.  
Son **cerveau** n'est pas (encore) en **capacité** de le faire.

Il dort donc sur **un seul cycle**, qui dure **50 à 60 minutes**, ou moins.

Son cycle de sommeil est composé de 2 types de sommeil :

- Sommeil **agité**.
- Sommeil **calme**.



# LES TYPES DE SOMMEIL

## *Le sommeil agité*

- Un bébé s'endort **toujours** en sommeil agité.
- C'est un sommeil instable et léger où le bébé **bouge beaucoup**. Il agite ses bras, ses mains. Il s'étire, son visage est expressif et ses yeux bougent sous ses paupières.
- C'est un sommeil qui peut être entrecoupé de **micro-réveils**.
- Ce type de sommeil occupe 60% du cycle total du bébé.
- C'est souvent un sommeil qui **trompe** les parents qui pensent que leur bébé ne dort pas (ou alors qu'il se réveille). Alors qu'en fait, il est bien endormi !



## *Le sommeil calme*

Après le sommeil agité, le bébé dort en sommeil calme, c'est comme cela qu'il finit son cycle. Là, le bébé est **immobile**, ses yeux sont fermés et il n'y a pas de mouvements oculaires. Sa respiration et son rythme cardiaque sont **calmes** et il ne se réveille pas.

# LA RÉPARTITION DU SOMMEIL DE BÉBÉ SUR 24H

- *Le premier mois*

Bébé dort de la même manière de jour comme de nuit. Il enchaîne pendant 24h des séquences de sommeil de 60 minutes en moyenne suivies de courts moments d'éveil.

- *Le deuxième mois*

C'est à la fin du premier mois qu'on commence à observer des périodes de sommeil plus longues. La nuit, elles peuvent aller jusqu'à 6 heures. Les périodes de sommeil s'allongent également en journée.

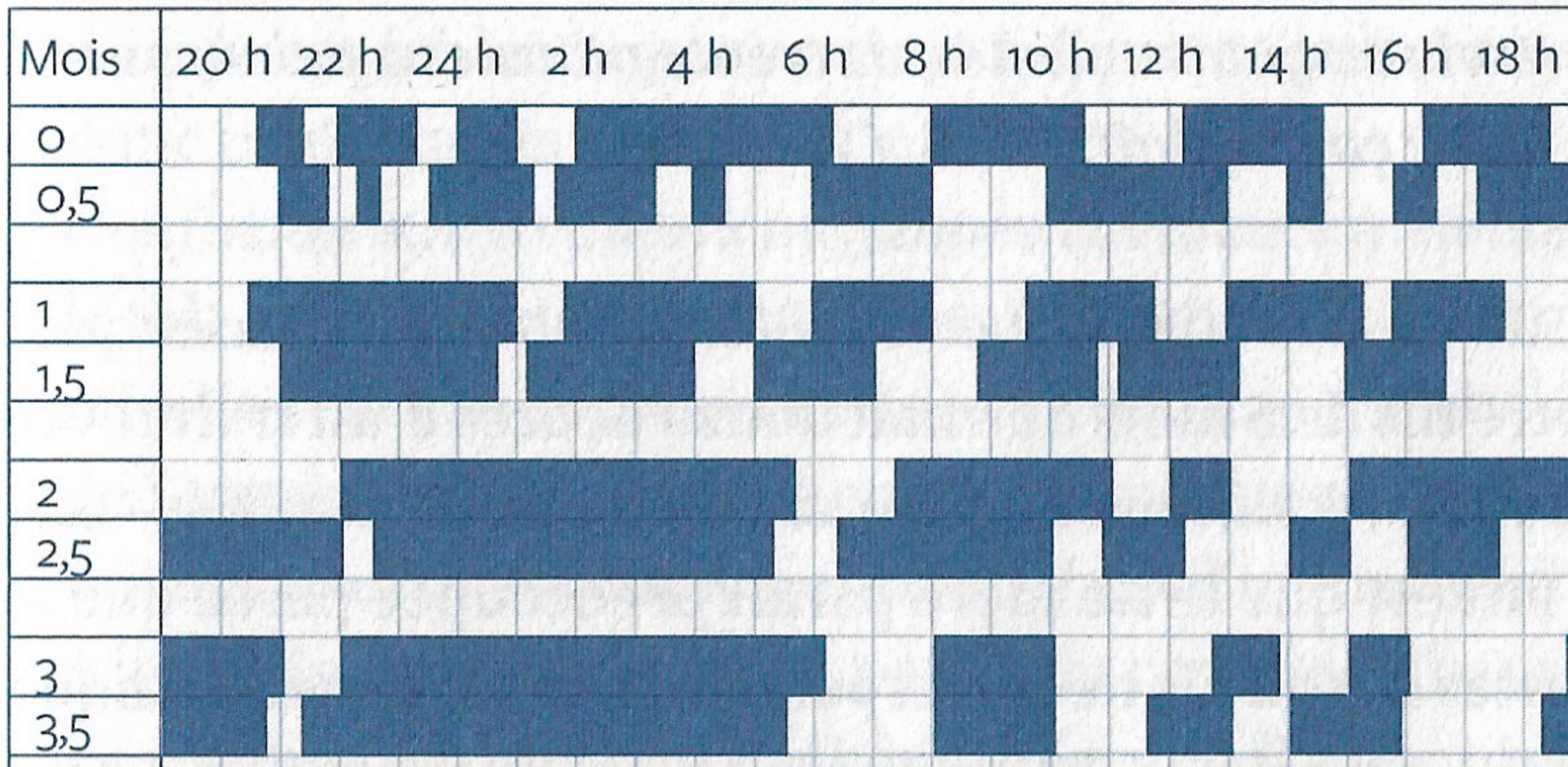
- *Le troisième mois*

Pendant le troisième mois, le sommeil de nuit s'installe de mieux en mieux et dure plus longtemps. Il représente 60 à 70 % du sommeil total du bébé tandis que les siestes représentent 30 à 40% du total du sommeil et sont toujours nombreuses en journée\*.



# Tableau n° 3

## Séquences de sommeil standard pendant la première année





On le voit bien, **un bébé ne dort pas du tout comme un adulte !** D'ailleurs, il ne sert à rien d'espérer qu'il dorme pareil ou qu'il fasse par exemple 2h de sieste à 3 semaines de vie, car le bébé de 0 à 3 mois n'est tout simplement pas prêt **biologiquement, physiologiquement** à le faire.

En fait, ce qu'on ignore souvent, c'est que si le bébé dort si peu de temps c'est qu'il a de **très bonnes raisons de le faire.**

C'est ce que nous allons voir dans la page suivante.



# POURQUOI NE DORT-IL PAS LONGTEMPS ?

Si le sommeil de bébé jusqu'à trois mois se caractérise ainsi, **c'est tout simplement pour répondre à ses besoins.**

En dormant ainsi, il :

- **Répond à ses besoins alimentaires.** Manger régulièrement lui permet d'éviter l'hypoglycémie. Cela favorise également la mise en place et la pérennité de l'allaitement.
- **Est stimulé et développe son éveil.** C'est grâce à ses nombreux réveils et aux découvertes qu'il fait pendant ces temps d'éveils que son cerveau se développe petit à petit.
- **Créé un lien d'attachement** fort et précieux avec maman et papa.



# POURQUOI SE RÉVEILLE-T-IL AUSSI LA NUIT ?



Tout comme la journée, le bébé a aussi des **besoins** à combler la **nuite**.

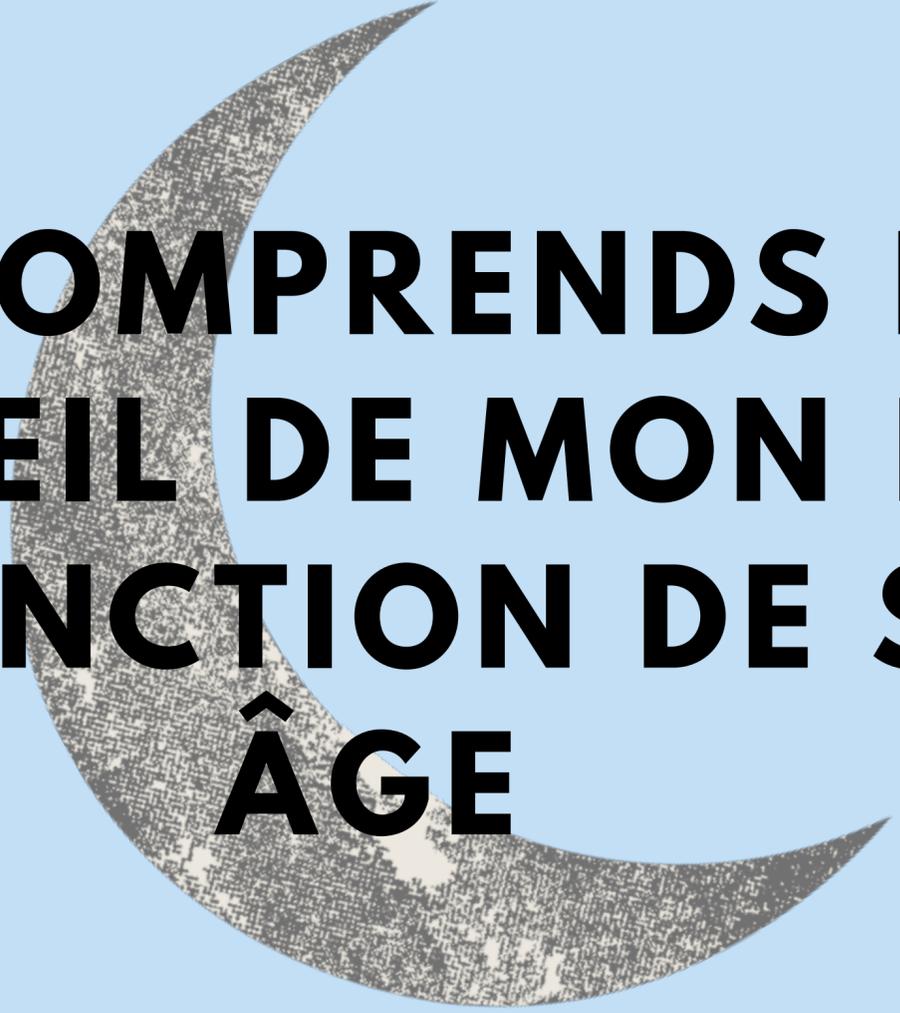
C'est la première raison pour laquelle il se réveille.

Ensuite, nous avons dans le cerveau ce qu'on appelle **une horloge biologique**.

C'est elle qui nous permet de faire la distinction entre le jour et la nuit et de comprendre que la nuit est faite pour dormir alors que le jour est fait pour l'éveil.

Chez le bébé, l'horloge biologique devient mature et pleinement fonctionnelle entre **4 et 6 mois**. Avant cela, il ne sait donc pas faire la distinction entre le jour et la nuit. C'est la raison pour laquelle il se réveille aussi (et souvent) la nuit.

# MODULE 1



## JE COMPRENDS LE SOMMEIL DE MON BÉBÉ EN FONCTION DE SON ÂGE

VIDÉO 2 : LE SOMMEIL DE BÉBÉ DE 4 À 7 MOIS

# DURÉE ET STRUCTURE DU SOMMEIL



Pendant cette période, **le sommeil du bébé change en profondeur.**

Il dort désormais **14 heures** en moyenne par jour (2 à 3 heures de moins qu'auparavant).

Son cycle de sommeil peut durer jusqu'à **70 minutes** et il est progressivement capable d'en **enchaîner** quelques uns. Il dort donc **plus longtemps**, en particulier la **nuit** !

Les **types de sommeil** changent aussi. Le sommeil agité est remplacé par le sommeil **paradoxal**. Le sommeil calme par le sommeil **lent-léger** puis lent-profond.

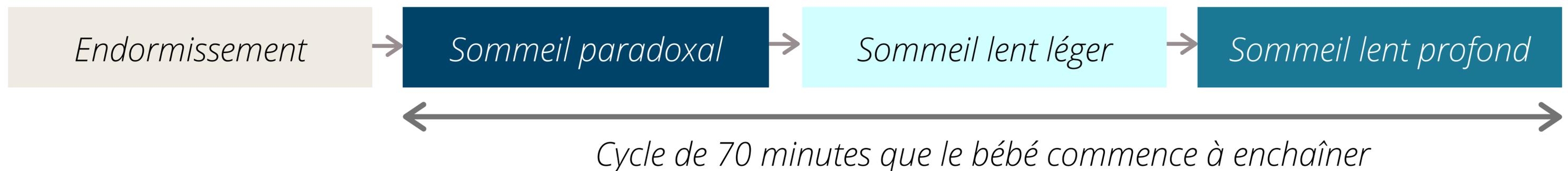
Vous suivez toujours ? :)

# DURÉE ET STRUCTURE DU SOMMEIL

Le bébé de 4 à 7 mois a désormais un cycle de sommeil de **70 minutes** maximum et peut les **enchaîner**.

Son cycle de sommeil est composé de 3 types de sommeil :

- Sommeil paradoxal.
- Sommeil lent-léger.
- Sommeil lent-profond.



# LES TYPES DE SOMMEIL

## *Le sommeil paradoxal*

- Pendant ce sommeil, le bébé est encore bien **agité**.
- C'est un sommeil extrêmement **important** pour le bébé puisqu'il lui permet de **réorganiser** son **cerveau**, sa **mémoire** et ses processus **d'apprentissage**.
- Le sommeil paradoxal permet au bébé de **mûrir sur le plan mental**.

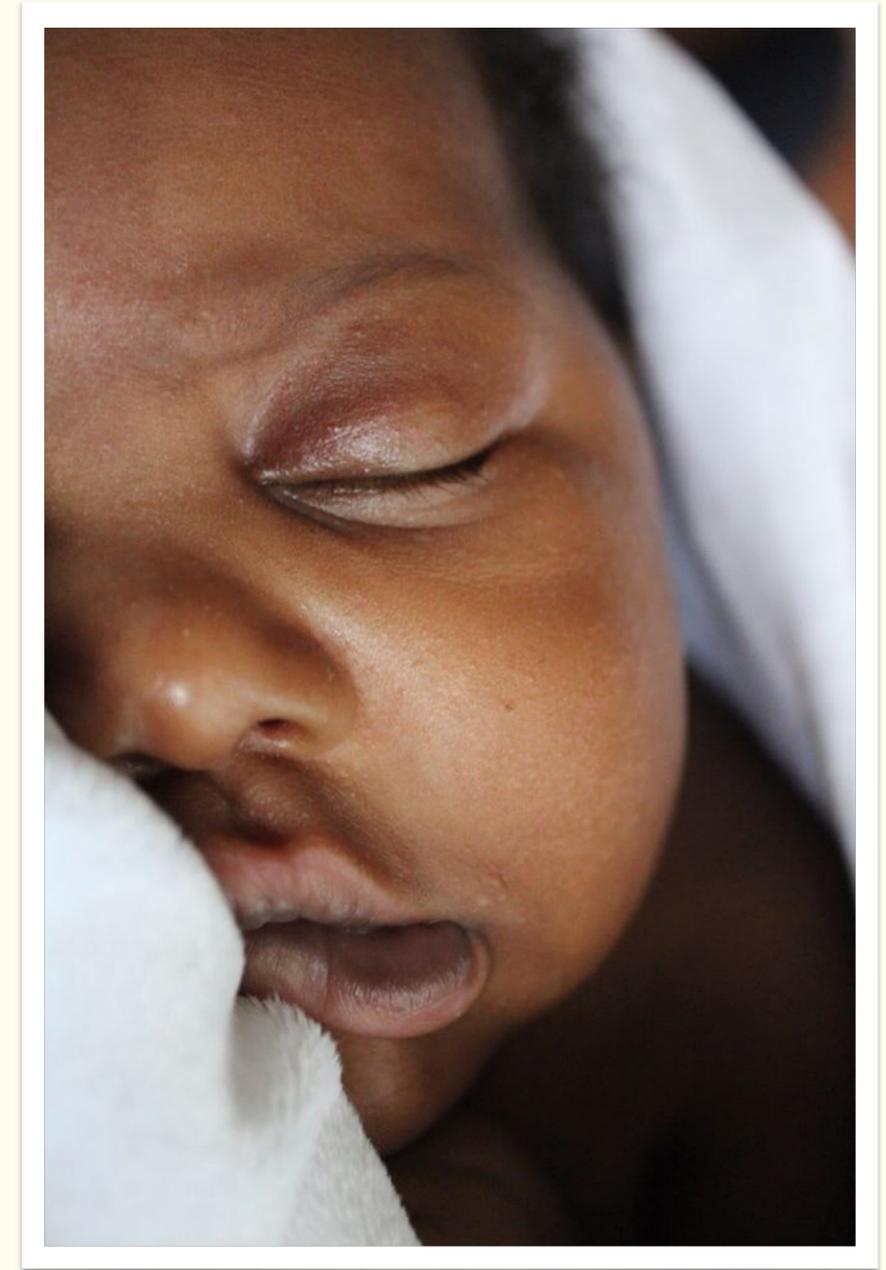


## *Le sommeil lent léger puis lent profond*

- A partir de 4 mois, le bébé dort plus **profondément** et plus **longtemps**.
- Pendant le sommeil **lent léger**, le bébé est comme **assoupi**. Il peut facilement se réveiller. C'est juste après qu'il tombe dans un sommeil **lent profond**, qui **dure**.
- Pendant ce sommeil, le bébé sécrète **l'hormone de croissance**, qui joue un rôle dans son développement corporel. On dit que c'est le sommeil qui fait grandir, car il met au repos l'ensemble de notre métabolisme.

# LA PARTICULARITÉ DU SOMMEIL A CONNAÎTRE À CET ÂGE LÀ.

- *Un sommeil instable*
- Durant toute cette période, le bébé acquiert toutes les **phases de sommeil de l'adulte.**
- Il **apprend** à les **apprivoiser** au fil du temps.
- Il **distingue** également le jour et la nuit.
- Il dort plus longtemps mais il est aussi susceptible de **se réveiller plus souvent.**
- Tout cela est **normal.** Il teste, il apprend.



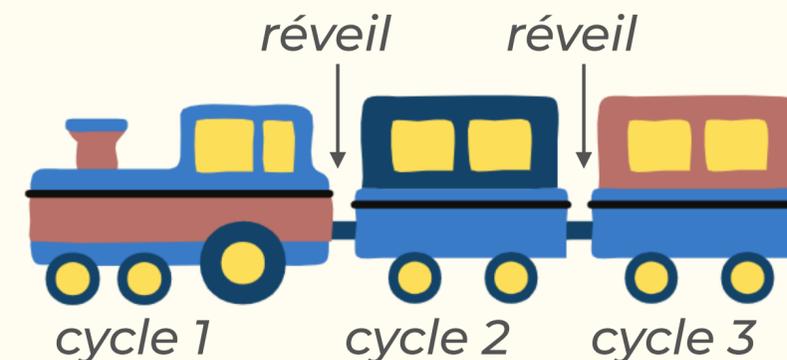
# LA RÉPARTITION DU SOMMEIL DE BÉBÉ SUR 24H

## • *Le jour*

- A partir de 4 mois, le bébé commence à suivre un **rythme**.
- Il a des phases **d'éveils** plus **longues** que les semaines précédentes.
- Désormais, il fait en moyenne 4 siestes en journée, puis 3. Tout dépend de l'heure à laquelle il est couché et se réveille.

## • *La nuit*

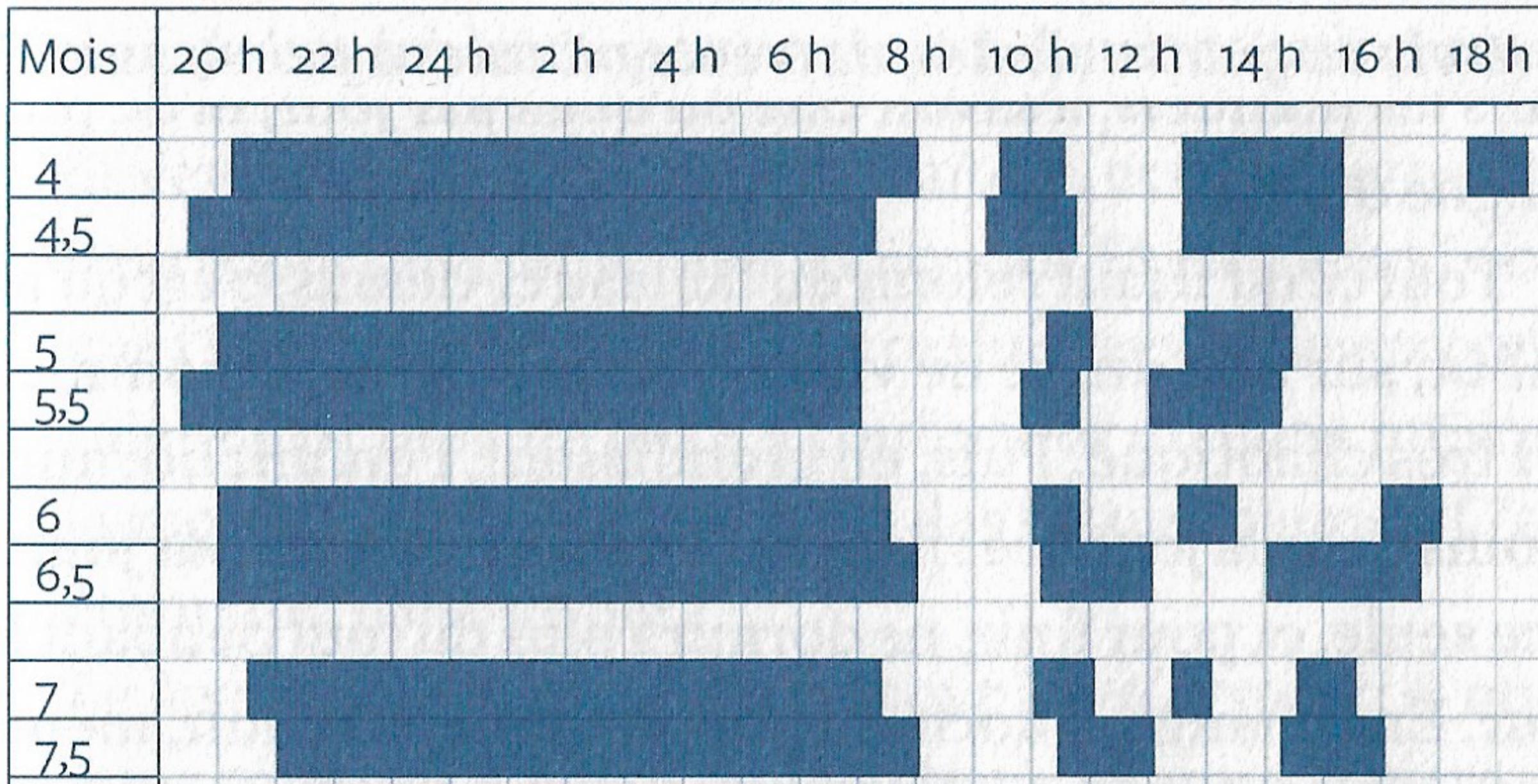
- A partir de 4 mois, le bébé est capable **d'enchaîner** plusieurs cycles de sommeil la **nuit**, ce qui lui permet de dormir jusqu'à **9 heures d'affilées**.
- Chacun des cycles sont entrecoupés de petit réveil.



- Le sommeil étant plus long la nuit, il est normal qu'il soit plus court en journée.

# Tableau n° 3

## Séquences de sommeil standard pendant la première année



Source : Jové R. (2018), Dormir sans larmes, Éditions Des Arènes, Paris, p73



Entre 4 et 7 mois, **le sommeil du bébé se rapproche de plus en plus de celui de l'adulte.**

Il gagne en **auto-confort** et parvient petit à petit à enchaîner plusieurs cycles de sommeil sans l'intervention de ses parents.

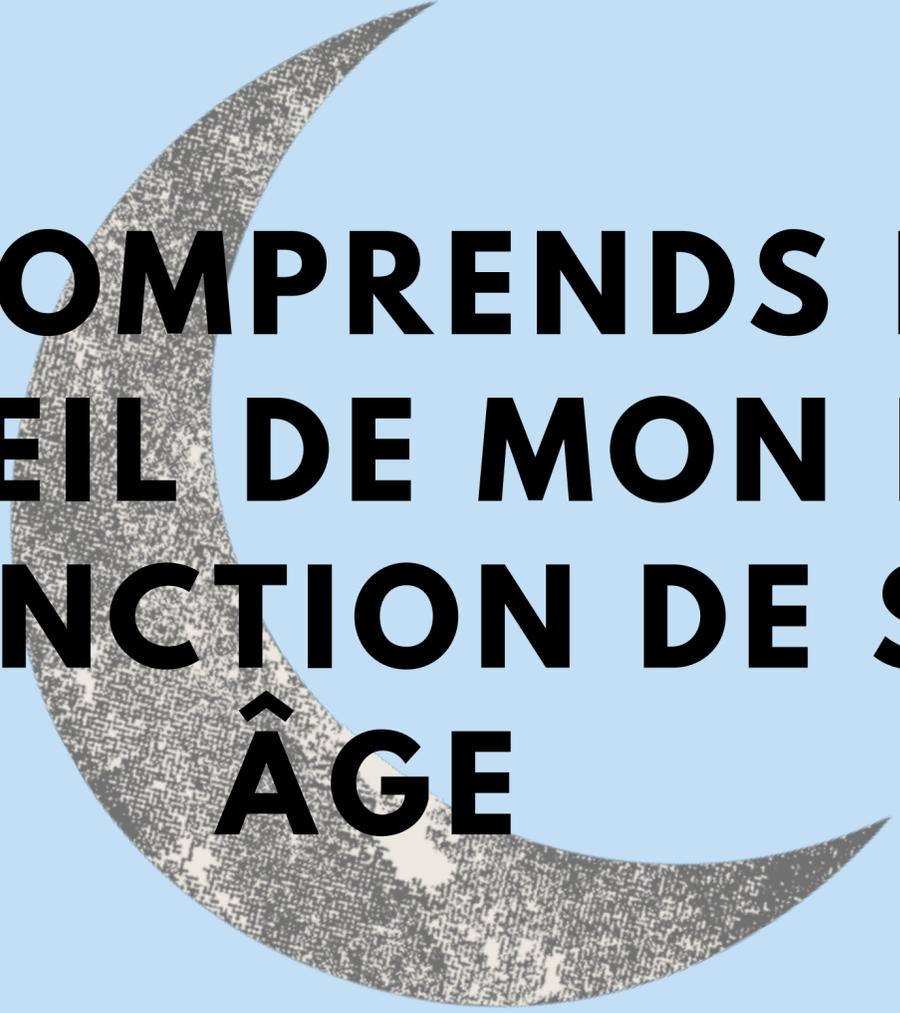
**L'horloge biologique a mûri** et permet à bébé de faire la distinction jour et nuit. Il dort donc plus la nuit (*alléluia !*).

Cependant, pendant cette période, le sommeil du bébé est loin d'être stable, au contraire...

**De nombreux facteurs peuvent venir perturber son sommeil.** Nous les traiterons en profondeur dans le module 3 de l'atelier.



# MODULE 1



## JE COMPRENDS LE SOMMEIL DE MON BÉBÉ EN FONCTION DE SON ÂGE

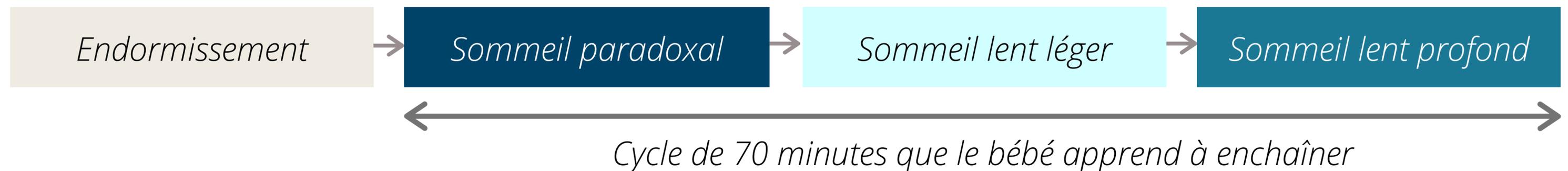
**VIDÉO 3 : LE SOMMEIL DE BÉBÉ DE 8 MOIS À 2 ANS**

# DURÉE ET STRUCTURE DU SOMMEIL

- Pendant cette période, le sommeil de bébé évolue pour se **rapprocher** de celui de **l'adulte**.
- C'est une étape de **maturation**.
- Le bébé dort entre **9,5 et 13 heures** en moyenne par jour.
- Son cycle de sommeil et ses types de sommeil sont **identiques** à ceux qu'il a acquis lors de la période précédente.

Son cycle de sommeil dure **70 minutes** et est composé de **3 types de sommeil** :

Sommeil paradoxal ; Sommeil lent-léger ; Sommeil lent-profond.



# LA RÉPARTITION DU SOMMEIL DE BÉBÉ SUR 24H

## • *Le jour*

- Le sommeil **diurne** ne représente plus que **15 %** du sommeil de bébé.
- Il fait en moyenne **deux siestes**, une le matin et une l'après midi.
- Puis, entre **12 et 18 mois**, il ne fait plus **qu'une sieste**, plus longue, **l'après midi**.

## • *La nuit*

- Le sommeil **nocturne** représente **85%** du sommeil total du bébé pendant cette période.
- C'est la raison pour laquelle les siestes sont moins nombreuses.
- Pendant cette période, les **réveils nocturnes** sont **normaux** et peuvent être **fréquents**.



# Tableau n° 3

## Séquences de sommeil standard pendant la première année

Mois	20 h	22 h	24 h	2 h	4 h	6 h	8 h	10 h	12 h	14 h	16 h	18 h
8												
8,5												
9												
9,5												
10												
10,5												
11												
11,5												

# LES PARTICULARITÉS DU SOMMEIL À CET ÂGE LÀ.

- *Apprentissages et découvertes*

- Bébé **découvre** les aliments en morceaux.
- Il **expérimente** l'angoisse de la séparation.
- Il **connaît** ses premières poussées dentaires.
- Il **développe** sa motricité.

Toutes ces étapes peuvent être source **d'anxiété** et **d'angoisse** pour l'enfant et cela peut avoir une influence sur son sommeil.

- *Quand dormir fait peur*

À cet âge là, le bébé **comprend** qu'il peut être **séparé** de ses parents, notamment au moment du **coucher**. C'est pour cela qu'un **rituel** d'endormissement calme, rassurant, apaisant, où le parent est **présent** pour son bébé est **indispensable**.



# LES PARTICULARITÉS DU SOMMEIL À CET ÂGE LÀ.

- *Un sommeil agité*

Pendant cette période, le bébé vit des **évolutions incroyables**, qui sont telles qu'elles ne se reproduiront plus jamais à cette intensité ensuite.



Comme le précisent Thirion et Challamel :

*« Il n'est pas étonnant que l'effort cérébral que cela représente entraîne par moments des difficultés transitoires de sommeil, comme, plus tard, la préparation d'un examen, ou une série anormale de changements. » \**

A cet âge, le bébé peut donc **se réveiller souvent**. Certains parviennent à rester au calme dans leur lit et se **rendorment seul**. Tandis que d'autres auront **besoin** de la **présence** de leur **parents** pour se rendormir.





Entre 8 mois et 2 ans, **le bébé vit des évolutions incroyables** qui ont, en toute logique, des impacts sur son sommeil.

Son sommeil se **stabilise** mais il peut être **perturbé** par des **réveils nocturnes fréquents**.

Nous avons vu également que le moment du coucher représente un moment clé pour le bébé.

Nous verrons dans le module 2 et 3 **comment bien endormir** son bébé en fonction de son âge et comment **gérer les éléments extérieurs et physiologiques** qui viennent **perturber** son sommeil.

