

FICHE SOMMEIL

3 - 5 ANS

01.

Cycle de sommeil

- Durée : 90 à 120 minutes
- Composé de : sommeil léger, lent profond, lent très profond, paradoxal
- Présence de micros-réveils entre chaque cycle → normaux et physiologiques (instinct de survie)



Besoins de sommeil (3 ans - 5ans)

- Total : 12 à 16h/24h (moyenne : 13h-14h)
- Nuit : 11-13h, ininterrompue
 - 1 longue sieste qui débute entre 12h et 12h30 : 2-3h ou temps calme de 45 min

Temps d'éveil recommandé :

- Matin : 4-5h
- Après-midi : 4-6h

02.

03.

Évolution des siestes

- Le besoin de poursuivre la sieste de midi est variable selon les enfants. Pour certains elle est indispensable pour d'autres un temps calme suffit.

Si votre enfant est très fatigué tôt le soir ou à du mal à gérer ses émotions maintenez la sieste.



Cohérence du sommeil

- La stratégie de sommeil doit être reproductible à chaque micro-réveil
- Sinon → micro-réveil = réveil complet pour se sécuriser
- Objectif : conditions d'endormissement reste constantes pendant tout le temps de sommeil

04.



VOCABULAIRE SOMMEIL

05.

Pleurs et changement de repères

Les pleurs sont une façon pour bébé d'exprimer un besoin ou une transition émotionnelle.

- Les larmes évacuent le cortisol (hormone du stress) → favorise la mélatonine (sommeil)
- Toujours accompagner bébé, ne pas le laisser seul dans ses émotions
 - Parole douce, câlins, respiration lente
 - Créer un cadre rassurant et constant



Rituel et répétition

• Même rituel à chaque endormissement
Exemple : change, gigoteuse, chanson, phrase douce : :
"Bonne nuit, fais de beaux rêves, je t'aime, à demain"

- La répétition crée la sécurité → le cerveau comprend à partir de la 4e fois
- L'enfant associe ces actions à l'apaisement et l'endormissement



06.

07.

Temps d'éveil = besoin physiologique

- Durant l'éveil, le corps dépense de l'énergie et produit des déchets
- Le sommeil de jour comme de nuit permet de nettoyer le corps → indispensable pour :
 - Sécrétion d'hormones de croissance
 - Récupération physique (jour et nuit)
 - mémorisation.. etc



Équilibre veille-sommeil

Si le temps d'éveil est trop long → montée du cortisol = surcharge de stress
si trop court ou de mauvaise qualité : pression de sommeil trop faible pour dormir

Régression de sommeil

Difficultés soudaines d'endormissement et/ou réveils nocturnes plus fréquents
Causes possibles :

- acquisition d'un nouvel apprentissage, stimulation lactation, poussée dentaire, petites maladies..

Durée : quelques jours à 1 mois.

Si ne rentre pas dans l'ordre cela témoigne d'une nécessité de changer ses stratégies d'endormissement en lien avec son développement.

Toujours écarter une piste médicale.

08.

