

# FICHE SOMMEIL

## 15 MOIS - 3 ANS

01.

### Cycle de sommeil

- Durée : 70 minutes
- Composé de : sommeil léger, lent profond, paradoxal
- Présence de micros-réveils entre chaque cycle → normaux et physiologiques (instinct de survie)



### Besoins de sommeil (15 mois - 3 ans)



- Total : 13 à 16h/24h (moyenne : 13h30-14h30)
- Nuit : 10-13h, ininterrompue
  - 1 longue sieste qui débute entre 12h et 12h30 : 2-3h

#### Temps d'éveil recommandé :

- Matin : 4-5h
- Après-midi : 4-5h

02.

03.

### Évolution des siestes

- Passage de 2 à 1 sieste entre 15 mois et 24 mois.
- Signe que bébé est prêt à passer à une sieste : endormissement difficile pour une des siestes ou le soir malgré un temps d'éveil adapté



### 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.

