



Comme nous vous l'avions proposé la semaine dernière, voici le deuxième numéro des échos du RAM. Nous espérons que cela vous convient et attendons avec impatience vos réactions et propositions afin de nous aider pour les prochains.

Ps : Si vous avez des mots d'enfants, n'hésitez pas à nous les confier pour nous aider à égayer cette rubrique.

Merci à toutes.

Monic et Maude
envoi le 12/11/2020

Le sommeil de l'enfant, du nourrisson et de l'adolescent

Le sommeil de l'enfant se construit et s'organise dès la période fœtale. Son développement est très rapide puisque les principales caractéristiques du sommeil de l'adulte apparaissent dans les deux premières années de la vie.

Le sommeil du nouveau-né

La vigilance du nouveau-né se compose de quatre états : le sommeil calme, le sommeil agité, l'éveil calme, l'éveil agité ou avec pleurs.

Le sommeil calme

Au cours de ce sommeil, le nouveau-né est immobile sans aucun mouvement corporel en dehors de quelques sursauts, mais son tonus musculaire persiste puisqu'il peut parfois dormir avec les bras ramenés vers le visage, légèrement au-dessus de celui-ci.

Son visage est peu expressif, souvent pâle.

Il n'existe aucune mimique en dehors de quelques mouvements de succion.

Les yeux sont fermés sans mouvement oculaire.

La respiration et les battements cardiaques sont assez lents et réguliers.

Ce sommeil, l'équivalent du sommeil profond de l'adulte n'est généralement interrompu par aucun éveil et sa durée, très stable, se situe aux environs de 20 minutes.

Le sommeil agité

Ce sommeil est l'équivalent du sommeil paradoxal et se caractérise par l'apparition de toute une série de mouvements corporels : mouvements fins au niveau des doigts et des orteils, mouvements peu amples au niveau des bras et des jambes, mouvements corporels globaux d'étirement ou de flexion.

Le visage devient très expressif avec de multiples mimiques parmi lesquelles ont été reconnues les expressions des six émotions fondamentales : la peur, la colère, la surprise, le dégoût, la tristesse et surtout la joie avec les « sourires aux anges ».

Les mouvements oculaires sont rapides comme la respiration, irrégulière et parfois haletante.

Le rythme cardiaque s'accélère un peu, devenant moins régulier.

La durée de ce sommeil est très variable, de 10 à 45 minutes, avec une moyenne de 25 minutes.

L'état de veille calme

Il s'agit d'un moment d'éveil attentif, le nouveau-né a les yeux grands ouverts, brillants.

Dès les premiers jours, il peut regarder le visage qui lui sourit ou lui parle et suivre un objet coloré.

Cet état reste limité à quelques minutes, deux ou trois fois dans la journée ; puis le nouveau-né va se fatiguer et passer généralement en état de veille agité avec ou sans pleurs.

Ce sommeil se construit dès la période fœtale.

Le sommeil agité apparaît en premier, vers 28 semaines de gestation (6 mois), le sommeil calme vers 30 semaines (8 mois), ces deux sommeils alternent régulièrement.

Le nouveau-né dort beaucoup, en moyenne 16 heures par jour. Mais il existe des différences importantes : certains bébés dorment près de 20 heures, d'autres n'auront besoin que de 14 heures, sans que cela soit anormal.

Le nouveau-né n'a pas de rythme de jour/nuit, son sommeil est morcelé en périodes de 3-4 heures, survenant aussi bien le jour que la nuit. On parle de rythme ultradien de 3-4 heures.

Il s'endort presque toujours en sommeil agité.

Les cycles de sommeil sont courts, de 50 à 60 minutes, constitués d'une période de sommeil agité et d'une période de sommeil calme.

Le sommeil agité représente un peu plus de la moitié du temps de sommeil.

Le sommeil de l'enfant de 1 à 6 mois

C'est le moment où le sommeil va se transformer, où vont apparaître toutes les composantes qui caractérisent le sommeil de l'adulte : la périodicité jour/nuit, des rythmes circadiens, de la température, des rythmes cardiorespiratoires et des sécrétions hormonales, les différents stades qui caractérisent le sommeil lent de l'adulte.

La périodicité jour/nuit apparaît vers l'âge d'un mois avec la présence d'une longue phase quotidienne d'éveil qui se situe très souvent entre 17 et 22 heures.

Il s'agit souvent d'un éveil avec pleurs incoercibles.

Parallèlement, les périodes de sommeil nocturnes vont s'allonger.

Un nouveau-né d'un mois pourra dormir durant la nuit 6 heures consécutives, un enfant de 3 à 6 mois, 9 heures.

Le sommeil nocturne pourra durer de 10 à 12 heures entre 6 mois et 1 an.

A partir de 6 mois, les périodes de veille plus longues vont toujours précéder les plus longues périodes de sommeil.

Au cours des deux premiers mois, ces rythmes qui s'installent sont encore indépendants de l'environnement et peu influencé par le rythme libre ou non de l'alimentation et par l'alternance du jour et de la nuit.

Le nourrisson a son horloge interne de 25 heures. Les plus longues périodes de veille et les plus longues périodes de sommeil auront tendance à se décaler régulièrement tous les jours.

A partir de 3 mois, il va pouvoir synchroniser son horloge interne de 25 heures sur le rythme jour/nuit de 24 heures.

L'alternance du rythme du jour et de la nuit, donc le respect de la luminosité, dans la journée, la régularité des repas, des moments de jeux, de promenade, d'échanges avec l'entourage, le coucher, vont aider le nourrisson à installer et à synchroniser tous ces rythmes, à acquérir un sommeil nocturne stable, sans éveil.

Dans le même temps, la qualité du sommeil se modifie.

Le sommeil agité des premiers jours tend à devenir plus stable. Il va surtout beaucoup diminuer en quantité.

Le sommeil agité qui représentait 50 à 60 % du temps de sommeil total à la naissance ne représente plus à 6 mois que 30%, un pourcentage assez proche de celui de l'adulte.

La diminution de ce sommeil est surtout importante dans la journée, elle est liée à l'apparition de l'éveil calme.

A partir de 2-3 ans, le sommeil calme va devenir le sommeil lent et s'individualiser en plusieurs stades, équivalent au sommeil lent léger et du sommeil lent profond de l'adulte.

L'enfant entre 6 mois et 4 ans

L'enfant de 6 mois à 4 ans va réduire progressivement son temps de sommeil diurne, passant de trois à quatre siestes journalières vers 6 mois, à deux vers 12 mois, puis à une seule vers 18 mois.

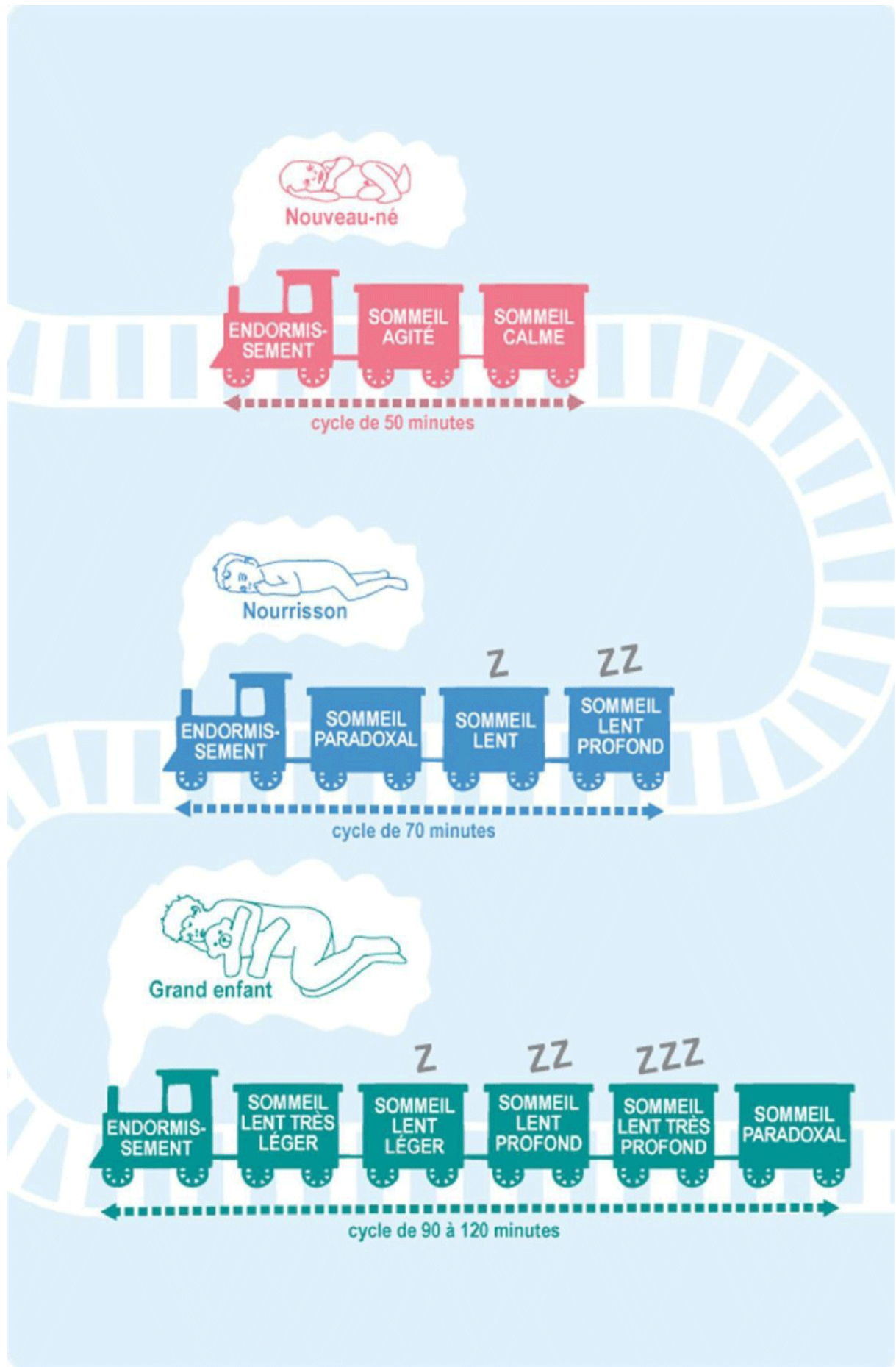
A 6 mois, l'enfant dort en moyenne 15 heures ; il ne diminuera cette quantité globale de sommeil que lentement, puisque son temps de sommeil sera encore fréquemment de 13-14 heures vers 2 ans, de 12 heures entre 3 et 5 ans.

La structure du sommeil se rapproche beaucoup de celle de l'adulte.

Les endormissements à partir d'un an se font toujours en sommeil lent.

Les cycles de sommeil au cours de cette période s'allongent progressivement pour atteindre la durée de celui de l'adulte entre 2 et 4 ans.

Tiré de l'article écrit par Marie-Joséphine CHALLAMEL, Pédiatre, INSEM U480, service de consultation-exploration neurologique, Unité de sommeil, centre hospitalier Lyon Sud, PROSOM et Jacqueline LOUIS Ingénieur de recherche à l'INSERM U480, PROSOM



Ces petits rituels essentiels pour bien s'endormir

Les petits rituels avant le coucher sont en général très appréciés des petits. Ils ne sont pas réservés au coucher du soir mais s'avèrent utiles pour les siestes des bébés et des jeunes enfants. Que ce soit chez l'assistante maternelle, à la crèche. Car quel que soit le lieu, les petits ont toujours besoin d'être **sécurisés** avant de plonger dans les bras de Morphée. Le point sur ces rituels avec le pédopsychiatre [Rafi Kojayan*](#).

Des petits rituels pour sécuriser l'enfant

Chanter une chanson, raconter une histoire, déposer un baiser sur le doudou... Chaque enfant a besoin de ses **propres rituels** avant de se coucher. La fonction première de ces rituels d'endormissement est de **sécuriser** l'enfant afin de mieux l'accompagner au moment de la séparation, qu'il s'agisse du parent, de la nounou, ou du personnel de crèche. Cette **fonction de sécurisation** de l'enfant apparaît aux alentours de 6- 8 mois, lorsque l'enfant réalise que son corps est bien distinct de celui de l'adulte qui le porte. « *Cette fonction ne répond pas nécessairement à l'angoisse de la séparation, mais plus à l'angoisse de la perte. L'enfant peut craindre que la personne qui s'occupe de lui ne soit pas là au moment du réveil* », explique le Dr Kojayan. Ce besoin de sécurisation diffère énormément d'un enfant à l'autre. Pour certains petits, il suffit de donner la tétine ou le doudou pour un endormissement serein, tandis que d'autres enfants demandent un rituel beaucoup plus élaboré car ils manquent de **sécurité affective**. Ces enfants sont en général angoissés même pendant la journée. Typiquement, ils vont hurler dès que l'adulte va quitter une pièce.

Des petits rituels pour introduire une notion de temporalité

Outre cette **fonction de sécurisation**, les petits rituels introduisent également **une notion de temporalité**. En effet, les petits rituels doivent toujours se dérouler dans le **même ordre** pour donner **des indicateurs fiables** à l'enfant. « *L'enfant identifie ainsi que tel geste ou telle activité le rapproche du moment de la séparation* » affirme le pédopsychiatre. Ces petits rituels aménagent ainsi une transition entre les phases de jeux et de repos.

Des petits rituels pour accompagner les difficultés d'ordre tonique

Comme évoqué plus haut, les petits rituels font leur apparition aux alentours de 6-8 mois. Mais le pédopsychiatre évoque aussi une autre forme de rituel chez les tout petits, aux alentours de 2 mois. A cet âge, certains enfants vont avoir du mal à s'endormir à cause de difficultés d'ordre tonique : hyper ou hypo tonicité, reflux importants, refus de se mettre sur le ventre (en dehors des phases de sommeil bien entendu). Pour parvenir à s'endormir, ces bébés vont devoir être portés, enveloppés, placés en position fœtale à l'aide d'un coussin d'allaitement par exemple. Prendre le bébé dans les bras ou le positionner correctement devient alors une forme de rituel avant le coucher. « *Ce besoin concerne environ 10 à 20% des bébés. Ces petits ont besoin d'un accompagnement, il ne s'agit pas d'un caprice ou d'une mauvaise habitude* », martèle le Dr Kojayan

Un rituel différent à la crèche ou à la maison ?

La forme de ces petits rituels peut **différer** entre la crèche et la maison. Pour le pédopsychiatre, cela n'a pas vraiment d'importance. Certains enfants s'adapteront très bien à un rituel différent, quand d'autres ne le supporteront pas. Dans tous les cas, « *l'enfant a des points de repères pour savoir s'il se trouve ou non à la maison, même si le rituel est identique* », avance-t-il.

Les règles d'or pour des petits rituels efficaces

- Les petits rituels doivent être **courts** et toujours **identiques**
- Idéalement, ces petits rituels doivent être réalisés par un adulte référent afin que l'enfant puisse s'appuyer sur la relation et pas seulement sur le rituel.
- Il est important de **discuter** avec les parents. L'idéal étant de le faire dès l'admission de l'enfant afin d'échanger le plus sereinement possible, et non pas lorsqu'un problème se pose. Cela permet d'en savoir plus sur la grossesse, les relations parentales et ainsi d'obtenir certaines pistes pour mieux comprendre l'enfant au moment du coucher.

** Auteur L'éducation positive, Dr Rafi Kojayan et Sandrine Catalan-Massé, éditions Leduc, 2014.*

les pros de la
petit enfance



Berceuse du jour

Fais dodo, Colas mon p'tit frère

Fais dodo, Colas mon p'tit frère,

Fais dodo, t'auras du lolo.

Fais dodo, Colas mon p'tit frère,

Fais dodo, t'auras du lolo.

Papa est en haut, qui fait du gâteau,

maman est en bas, qui fait du nougat.

Fais dodo, Colas mon p'tit frère,

Fais dodo, t'auras du lolo

L'air de cette berceuse semble s'inspirer d'un Noël du XVIII^e siècle. Véritables petits tableaux d'époque, ces formes de tradition orale dépeignent l'organisation de la vie familiale dans les différentes couches de la société. Dans les familles modestes, pendant que les parents vaquaient aux occupations quotidiennes, la tâche d'endormir le petit frère revenait, le plus souvent, à une sœur aînée parfois à peine plus âgée. A regarder de près, on voit que la fillette utilise une panoplie non négligeable de moyens pour convaincre l'enfant de s'endormir. Il y a d'abord la promesse des bonnes choses qui l'attendront à son réveil : lait, gâteau, nougat ou bien bouillie ou chocolat. Il y a aussi la référence rassurante aux parents, censés ne pas être loin. Il y a ensuite l'injonction à peine voilée : chacun dans la maison a d'autres choses à faire que d'attendre que bébé s'endorme !

L'évocation du « lolo », aliment maternel s'il en fut, et l'offre insistante de sucreries soulignent la place essentielle de la gratification orale dans cette toute première période de la vie. La promesse de la récompense est plus importante encore lorsque la mère est absente, surtout à ce moment particulièrement intense qu'est l'endormissement. Le rappel du plaisir protège l'enfant des craintes liées au passage de la veille au sommeil.

Les premiers mots du langage enfantin sont souvent constitués de syllabes répétées : papa, bébé, maman, coco, dodo... En faisant écho à ces balbutiements, les berceuses accompagnent le tout-petit dans la découverte de la matière sonore qui compose le langage. Contrairement à ce qu'il est courant d'affirmer, il ne faut pas voir dans cette imitation du parler enfantin, une habitude infantilisante de l'adulte mais plutôt une stratégie intuitive pour aider l'enfant dans l'apprentissage des oppositions distinctes des phonèmes.

Marie- claire Bruley et Lya Tourn, « *BERCEUSES et paroles pour appeler le sommeil* », l'école des loisirs

Administratif

Nouveau site !
www.particulieremploi.fr



C'est parti ! Nouveau design, nouvelles fonctionnalités, nouveau partage d'informations entièrement repensé... En quelques clics, le nouveau site internet Particulier Emploi simplifie votre relation de travail à domicile !

Un nouvel outil de communication pour simplifier vos démarches

Pour faciliter votre recherche d'informations, Particulier Emploi a réalisé une refonte complète du site internet : une nouvelle mise en page dynamique et conviviale, une navigation plus facile et un contenu plus complet et précis.

De nouvelles fonctionnalités

- L'accès aux **fiches métiers** ainsi qu'aux grilles de salaires minimum ;
- **Un mode d'emploi complet** pour bien assimiler les étapes liés à votre relation de travail ;
- **Un agenda** pour visualiser les événements près de chez vous ;

Posez vos questions en direct

Inédit ! **En novembre, du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 16h, posez vos questions en direct à nos experts Particulier Emploi !** Une tchat-box est active sur notre site internet afin de vous aiguiller dans vos recherches et vous guider vers le bon contenu et les bons interlocuteurs.

Participez à notre jeu-concours !

Pour fêter la sortie du site, Particulier Emploi et Magimix vous ont réservé une belle surprise ! Du 2 au 26 novembre 2020, tentez de gagner le Robot Multifonction Cook Expert. D'une valeur de 1 200 €, entièrement fabriqué en France, il vous permettra de préparer facilement la cuisine du quotidien mais aussi des plats dignes des plus grands chefs.

Tentez votre chance ! Il vous suffit de compléter le formulaire d'inscription :

Nous vous souhaitons la bienvenue sur notre nouveau site !

Bonne navigation et à très vite !

Source : extrait du site <https://www.particulieremploi.fr/actualit%C3%A9/lancement-du-nouveau-site-particulier-emploi/>

Bibliographie et liens utiles

- www.prosom.org association nationale de promotion des connaissances sur le sommeil
- www.naitre-et-vivre.org association pour la prévention de la mort inattendue du nourrisson
- www.reseau-morphée.fr réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles chroniques du sommeil
- www.inpes.santepubliquefrance.fr Le sommeil, c'est la santé Dormir, c'est vivre aussi
- *Cet enfant qui ne dort pas...* Lyliane Nemet-Pier
- *Dodo, l'enfant do, le sommeil du tout-petit*, Jacky ISRAEL, Eres
- *Mon enfant dort mal*, Marie-Joséphine CHALLAMEL, Marie THIRION, Pocket

Livre coup de cœur enfant

- *Au lit, petit monstre*, Mario RAMOS, Pastel
- *Chacun dans son lit*, Pascale BOUGEAULT, Broché
- *Bonne nuit, petit monstre vert*, Ed Emberley
- *Maman veille et bébé dort*, GERVAIS et PITTAU, Gallimard
- *Pour m'endormir, j'éteins mes yeux*, Bruno COPPENS et Pascal LEMAITRE, Pastel



...Pour m'endormir, j'éteins mes yeux. Puis j'ouvre grand mes deux oreilles. Mais je n'entends pas le sommeil. Le sommeil n'arrive pas. Peut-être que lui, il dort déjà...

- *J'ai peur du noir*, Jean-François DUMONT, Kaléidoscope
- *Pas question*, Emile JADOUL, Pastel
- *La nuit on dort !*, Jeanne ASHBE, Broché
- *Bonne nuit mon tout petit*, Soon-hee JEONG, Didier jeunesse

Caf du Vaucluse - Point relais de Pertuis

Comité du bassin de l'emploi du Sud Luberon, 180 rue Philippe de Girard ZAC saint Martin
04.90.79.53.30

Maison de la citoyenneté et de l'égalité point d'accès au droit

Place du 4 septembre- 2ème étage du palais de justice- 04.90.79.50

Service.prevention@mairie-pertuis.fr ou pad@mairie-pertuis.fr