



Le sommeil de l'enfant

Repères par âge, rituels du coucher, gestion des réveils.

Bien dormir s'apprend dès les premières années. Cette fiche vous donne des repères **par tranche d'âge**, les principes d'un bon rituel de coucher, et la conduite à tenir face aux réveils nocturnes, aux refus de coucher et aux autres difficultés courantes. Tout n'est pas problème — beaucoup de comportements sont des étapes normales du développement.

AU SOMMAIRE

- 01 Combien de sommeil selon l'âge ?
- 02 Le rituel du coucher
- 03 Les réveils nocturnes
- 04 Écrans, alimentation, activités
- 05 Quand consulter

CHAPITRE 01

Combien de sommeil selon l'âge ?

Le besoin de sommeil change beaucoup au cours de l'enfance. Voici les repères des sociétés savantes — à interpréter avec souplesse.

Âge	Durée totale / 24 h	Siestes	Particularités
0 – 3 mois	14 à 17 h	Multiples	Pas de rythme jour/nuit avant 3 mois
4 – 11 mois	12 à 15 h	2 à 3 / jour	Acquisition progressive du rythme circadien
1 – 2 ans	11 à 14 h	1 à 2 / jour	Sieste de l'après-midi indispensable
3 – 5 ans	10 à 13 h	0 à 1 / jour	Siestes qui s'estompent peu à peu
6 – 13 ans	9 à 11 h	—	Pas de sieste en règle générale
14 – 17 ans	8 à 10 h	—	Tendance physiologique au décalage du soir

Ces durées sont des **moyennes** : certains enfants ont naturellement besoin de moins, d'autres de plus. Le vrai indicateur, c'est l'**état du lendemain** : votre enfant est-il reposé, de bonne humeur, attentif ? Si oui, sa durée de sommeil lui suffit, quelle qu'elle soit.

CHAPITRE 02

Le rituel du coucher

*Un rituel stable et apaisant est **le meilleur outil** pour préparer le sommeil de l'enfant — bien plus efficace que les remèdes médicamenteux.*

Les ingrédients d'un bon rituel

- **Une heure de coucher régulière**, même le week-end (à 30 min près).
- **30 à 45 minutes** de routine apaisante : bain tiède, brossage, pyjama, calins, histoire.
- **Lumière tamisée** dans la dernière demi-heure : veilleuse chaude, plafonnier réduit.
- **Pas d'écran** dans l'heure précédant le coucher.
- **Un doudou, une veilleuse, une berceuse** — des repères qui rassurent.
- **Une phrase de transition** stable : « bonne nuit, à demain matin ». Simple et identique chaque soir.
- **Sortir de la chambre une fois l'enfant calme**, sans rester jusqu'à l'endormissement complet (sinon il aura besoin de vous pour se rendormir lors des micro-éveils naturels).

LE PRINCIPE-CLÉ

Pourquoi sortir avant l'endormissement complet ?

C'est **la clé** pour les enfants qui se réveillent la nuit et ne se rendorment pas seuls. Chacun de nous fait 5 à 10 **micro-éveils** par nuit, dont on ne se souvient pas. Si votre enfant s'endort dans vos bras au coucher, il cherchera ces mêmes conditions à chaque micro-éveil — et vous appellera. S'il s'endort seul, il se rendort seul.

CHAPITRE 03

Les réveils nocturnes

Très fréquents jusqu'à 5-6 ans. La majorité n'ont rien de pathologique — mais la réponse parentale conditionne ce qui suit.

Les principes généraux

- 01 **Rassurer brièvement, sans en faire un événement** : voix calme, peu de mots, peu de lumière.
- 02 **Ne pas changer le rituel** en pleine nuit (pas de jeu, pas de biberon supplémentaire après 1 an, pas de transfert dans votre lit).
- 03 **Sortir de la chambre une fois l'enfant apaisé**, avant qu'il ne se rendorme.
- 04 **Être constant** d'une nuit à l'autre : l'enfant comprend les règles claires beaucoup plus vite que les règles fluctuantes.

Les situations spécifiques

Cauchemar

Surgit en fin de nuit, l'enfant est éveillé et se souvient. **Le rassurer**, lui faire raconter, accepter une veilleuse, ne pas dramatiser. Très fréquent entre 3 et 8 ans.

Terreur nocturne

En première partie de nuit, l'enfant crie, semble paniqué, mais **il dort**. Il ne se souviendra de rien. **Ne pas réveiller**, le contenir doucement pour qu'il ne se blesse pas, et laisser passer (5-15 min). Bénin.

Somnambulisme

L'enfant marche, parle, semble éveillé — il dort. **Le guider doucement vers son lit** sans tenter de le réveiller. Sécuriser l'environnement (barrières d'escalier, fenêtres). Souvent familial, disparaît à la puberté.

Énurésie (« pipi au lit »)

Normale jusqu'à 5 ans, fréquente jusqu'à 7. Ne pas dramatiser, limiter les boissons après le dîner, encourager le passage aux toilettes avant le coucher. Traitement spécifique au-delà de 6-7 ans.

CHAPITRE 04

Écrans, alimentation, activités

Quelques règles simples qui font une grande différence.

Les écrans

- **Aucun écran dans la chambre** à coucher (TV, tablette, console).
- **Pas d'écran dans l'heure avant le coucher.**
- **Repas sans écran** : la table partagée prépare un endormissement plus calme.
- **Téléphone des parents éteint ou hors champ** pendant le rituel — pour montrer l'exemple.

L'alimentation

- **Dîner léger, 1 h 30 à 2 h avant le coucher.**
- **Pas de boisson sucrée ou caféinée** (cola, thé glacé) le soir.
- **Pas de chocolat** en grande quantité après 18 h (théobromine).
- Petit verre d'eau possible avant le coucher si soif.

Les activités

- **Activité physique en journée** (jeu dehors, sport) : améliore le sommeil profond. Éviter les activités très intenses dans les 2 h avant le coucher.
- **Exposition à la lumière naturelle** chaque jour, particulièrement le matin.
- **Sortir dehors** au moins 1 h par jour — l'un des meilleurs régulateurs du sommeil chez l'enfant.

CHAPITRE 05

Quand consulter

La plupart des « problèmes » de sommeil de l'enfant rentrent dans l'ordre avec un rituel stable. Mais certains signes méritent un avis médical.

- **Ronflements forts et chroniques** (au moins 3 nuits par semaine), surtout avec pauses respiratoires ou bouche ouverte : évoquent un SAOS de l'enfant (souvent lié à des amygdales volumineuses, à traiter).
- **Sueurs nocturnes profuses**, position inhabituelle pour dormir, sommeil agité chronique.
- **Somnolence diurne** excessive, baisse des résultats scolaires, irritabilité majeure.
- **Mouvements anormaux des jambes**, plaintes de douleurs « qui fourmillent ».
- **Cauchemars très fréquents**, terreurs persistant au-delà de 10-12 ans, refus du coucher invalidant.
- **Énurésie après 6-7 ans** ou réapparition après une période de propreté.
- **Régression brutale** du sommeil après un événement (séparation, deuil, changement scolaire).

Idées reçues à oublier

- « Il faut laisser pleurer pour qu'il s'endorme » — faux pour les bébés < 6 mois, à nuancer ensuite
- « Il faut lui mettre de la musique pour dormir » — sauf si déjà dans le rituel et arrêtée doucement, sinon elle devient une condition au sommeil
- « Mon enfant ne dort jamais, c'est sûrement la thyroïde / l'anémie / etc. » — l'origine est presque toujours comportementale, pas médicale.

Observations parents

Notez le rythme actuel de votre enfant, les difficultés ressenties, les questions à poser en consultation.

Le sommeil de l'enfant est rarement parfait — et heureusement, c'est aussi une question d'apprentissage qui prend des années. Régularité, douceur et fermeté tranquille font le reste.