

L'attitude des parents a un impact sur le sommeil de bébé



08 avril 2008

Études de l'Université de Montréal publiée dans Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine

Les parents qui souhaitent que leurs nourrissons fassent leurs nuits devraient éviter de dormir avec leur bébé et de leur donner des collations pendant la nuit une fois la petite enfance terminée. D'après une étude de l'Université de Montréal publiée dans le numéro d'avril d'*Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, la façon dont les parents mettent leur bébé au lit a des conséquences directes sur la qualité du sommeil des enfants âgés de quatre à six ans.

Quelque 987 parents d'enfants âgés de cinq mois ont répondu à des questionnaires sur les habitudes ou les troubles du sommeil de leurs enfants, comme les cauchemars, la durée totale du sommeil et le temps pour s'endormir.

Les parents devaient prendre note des habitudes de leurs enfants jusqu'à ce qu'ils atteignent l'âge de six ans et ils devaient également donner des détails sur les caractéristiques psychologiques de leurs enfants et sur le contexte sociodémographique.

Dans le cadre de l'étude, les parents devaient décrire leur comportement lorsqu'ils mettent leurs enfants au lit. Ils ont par exemple indiqué s'ils les berçaient pour les endormir, s'ils les couchaient alors qu'ils étaient encore éveillés ou s'ils restaient avec eux jusqu'à ce qu'ils s'endorment.

Les parents ont également répondu à des questions sur leur réaction lorsque leurs enfants se réveillaient pendant la nuit : allaient-ils les réconforter au lit? Les incitaient-ils à se lever? Leur donnaient-ils à manger ou les invitaient-ils à venir dormir dans le lit des parents?

« Peu d'études ont examiné les conséquences du comportement des parents sur le sommeil des enfants, explique la chercheuse principale, Valérie Simard du Département de psychologie à l'Université de Montréal et à l'hôpital du Sacré-Cœur, qui a complétée son étude avec ses collègues Toré Nielsen, Richard Tremblay, Michel Boivin et Jacques Montplaisir.

Conséquences sur le sommeil des enfants

L'équipe de recherche de l'Université de Montréal a constaté que la façon dont les enfants âgés de 29 à 41 mois sont mis au lit a des conséquences directes sur leurs habitudes de sommeil de quatre à six ans. Parmi les comportements les plus néfastes pour le sommeil des enfants, mentionnons :

- donner à boire ou à manger aux enfants lorsqu'ils se réveillent pendant la nuit, car cela entraîne des cauchemars, diminue la durée du sommeil à moins de 10 heures ou retarde le nouvel endormissement;
- le partage du lit avec les parents lorsque les enfants se réveillent pendant la nuit.

À l'inverse, les parents qui restent dans la chambre de leurs enfants jusqu'à ce qu'ils s'endorment les aident à s'assoupir rapidement.

« Le fait de donner à boire ou à manger aux enfants – méthode efficace pour les troubles du sommeil chez le nourrisson – peut par la suite s'avérer inadéquat, explique Valérie Simard. Étant donné que les mères semblent croire que les nourrissons pleurent uniquement lorsqu'ils ont faim, elles peuvent prendre la mauvaise habitude de donner à boire ou à manger à leurs enfants âgés de 29 à 41 mois lorsqu'ils se réveillent pendant la nuit, ce qui entraîne alors des cauchemars et une diminution de la durée totale du sommeil lorsque l'enfant atteint 50 mois. »

En plus des comportements parentaux, ajoute la Valérie Simard, les bébés peuvent développer par eux-mêmes des problèmes de sommeil qui auront des conséquences néfastes durant leur petite enfance et même plus longtemps.

«Trop souvent, la réaction des parents est alors de dormir avec leur enfant, ce qui n'est malheureusement pas la bonne solution pour prévenir des problèmes de sommeil à long terme, prévient-elle. Le partage du lit et d'autres comportements peu courants des parents ont des conséquences négatives sur le sommeil de leurs enfants à long terme. »

Sur le Web

[L'Université de Montréal](#)

[L'hôpital du Sacré-Cœur](#)

Renseignements

Sylvain-Jacques Desjardins

Attaché de presse international

Université de Montréal

Téléphone : 514 343-7593

Courriel : sylvain-jacques.desjardins@umontreal.ca

[Fermer la fenêtre](#)