

SOMMEIL

# Les habitudes qui nuisent aux enfants

**Partager le lit avec son enfant ou lui donner à manger la nuit peut nuire à son sommeil, révèle une des rares études sur conséquences du rituel du coucher.**

**ISABELLE MAHER**

Le Journal de Montréal

Comment les parents préparent-ils leur enfant au sommeil?

C'est la question qu'a posée une équipe de chercheurs de l'Université de Montréal à 987 parents d'enfants de cinq mois.

Parmi les comportements les plus néfastes pour le sommeil, les chercheurs ont constaté que le fait de donner à boire ou à manger à l'enfant de plus de 29 mois qui se réveille pendant la nuit entraîne des cauchemars.

Dans certains cas, cette solution peut même diminuer la durée du sommeil à moins de dix heures ou retarder le nouvel endormissement. Partager son lit avec l'enfant ou demeurer avec l'enfant jusqu'à ce qu'il s'endorme pendant la nuit n'est pas non plus une stratégie payante à long terme.

## Réconfort

«Le sommeil marque le moment où l'enfant se sépare de son parent. Si celui-ci reste, l'enfant n'apprend pas à se reconforter par lui-même», constate Valérie Simard, chercheuse principale et chargée de cours au département de psychologie de l'Université de Montréal.

Ces conclusions ont été publiées lundi dernier dans la revue *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*. Cette étude établit un lien direct entre la qualité du sommeil des enfants de quatre à six ans et le comportement adopté par leurs parents depuis la naissance, quand vient l'heure du dodo.

«Les parents sont souvent eux-mêmes anxieux et se sentent mal à l'aise de laisser leur enfant.»

Certains bébés ont des prédispositions aux troubles du sommeil, note Valérie Simard.

«Mais le fait d'y répondre avec des stratégies inadéquates ne règle pas le problème et peut même l'empirer», conclut-elle.