

« Perçue comme une ressource de la vie quotidienne et non comme le but de la vie », la santé a été définie en 1986 lors de la conférence d'Ottawa comme « un concept positif mettant en avant les ressources sociales et individuelles ainsi que les capacités physiques » d'un individu ou d'un groupe. Cette définition actualisée nous invite à promouvoir la santé comme « un processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé et d'améliorer celle-ci ».

**Ce document est un outil de travail pour tous les professionnel-le-s qui accompagnent de jeunes enfants et leurs parents**, afin de les encourager à prendre ce rôle important de promotion de la santé auprès de leurs publics. En créant un environnement favorable au développement de l'enfant, ils lui permettent d'acquérir des aptitudes individuelles pérennes. En outre, en s'impliquant dans des actions communautaires ou en alertant sur les besoins des populations, ils participent au renforcement des politiques favorisant la santé des plus jeunes.

Manger, dormir, bouger, jouer, respirer, se sentir bien concourent au développement de la santé globale de l'enfant dès sa naissance pour forger l'adulte qu'il deviendra. Mais comment agir en promotion et éducation pour la santé ? Ce processus pédagogique est à la portée de tous les professionnels, même s'il nécessite un cadre et une méthode spécifiques. Pour chaque thématique, vous trouverez une même approche sous forme de fiche synthétique comprenant des :

- repères théoriques accompagnés de courtes données et d'objectifs pédagogiques,
- questions/réponses pour répondre aux interrogations les plus fréquentes des parents et des professionnels,
- exemples d'outils et techniques d'animation pour travailler en collectif ou en individuel en fonction de l'objectif pédagogique recherché.

Nous espérons que cet outil vous aidera à développer vos capacités pour soutenir la santé et le bien être des jeunes enfants, à renforcer vos compétences et vos connaissances sur les différentes thématiques en lien avec sa santé globale et enfin à mettre en œuvre un projet d'éducation à la santé pérenne.

La première version de cet ouvrage est publiée en juin 2020 avec 4 thématiques : alimentation, activité physique, hygiène et sommeil. D'autres fiches, en cours de rédaction, suivront : régulation des écrans, qualité de l'air, santé environnement, ... n'hésitez pas à nous faire part de vos retours et de vos besoins.

## Pour bien grandir de 0 à 6 ans : promouvoir la santé de l'enfant



- > un dossier
- > des fiches thématiques

**MANGER**



**BOUGER**



**DORMIR**



**PRENDRE SOIN  
DE SON CORPS**



## **EDITION**

### **ADES du Rhône et de la Métropole de Lyon**

Association départementale  
d'Education pour la santé  
7 place du Griffon- 69001 Lyon  
04 72 41 66 01  
contact@adesdurhone.fr  
www.adesdurhone.fr

## **DIRECTEUR DE PUBLICATION**

Stéphane Marchand-Maillet

## **AUTEURS**

Jessica Berger, Stéphanie Desmaisons,  
Claude Mourné-Jacquot, Laura Massa

## **SUPERVISEUR**

Maud Aufauvre

## **MISE EN PAGE**

Valérie Miraillet

Ce document a été réalisé avec le soutien  
financier de l'ARS Auvergne Rhône-Alpes





## DORMIR pour bien grandir

### ① Repères théoriques

La place du sommeil dans nos vies est importante : nous passons le tiers de notre temps à dormir ! Ce n'est évidemment pas du temps perdu puisque notre organisme en a besoin et son manque peut avoir des effets néfastes sur notre santé particulièrement chez les jeunes enfants en pleine croissance. Aussi, il est impératif d'apprendre les bons repères pour avoir un sommeil réparateur, indispensable au développement de l'enfant.

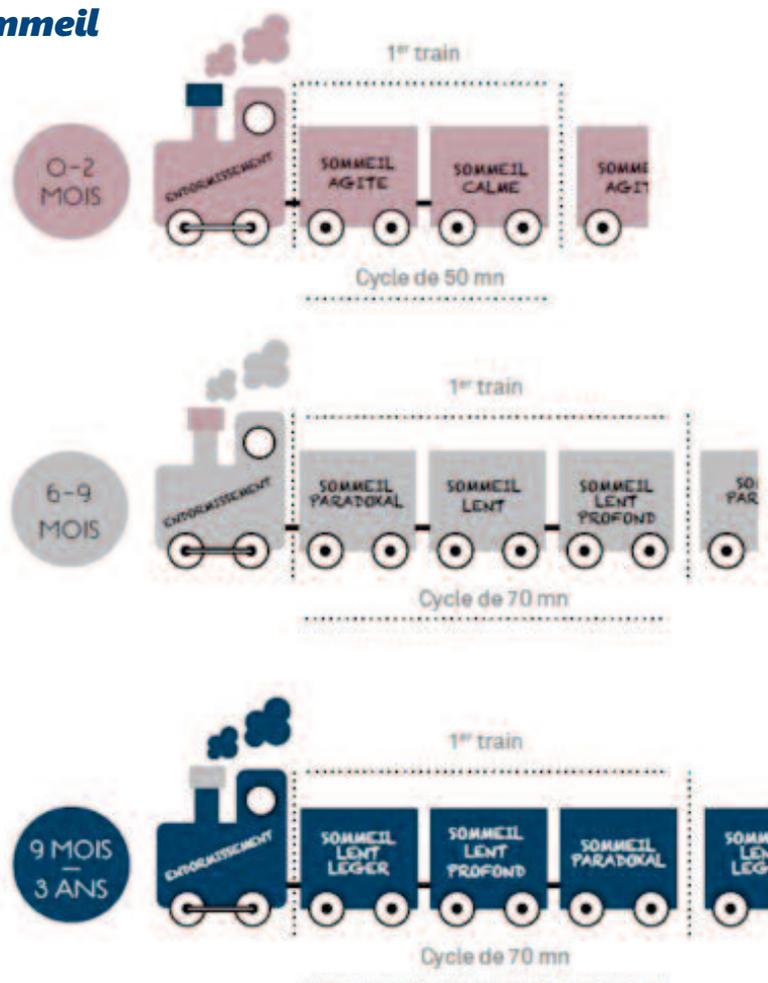
Gros dormeur ou petit dormeur, les besoins en sommeil varient d'une personne à l'autre, chez l'adulte comme chez l'enfant. Chacun, avec son propre rythme doit trouver une durée idéale qui lui permette de se sentir en forme et d'être bien dès le matin pour passer une bonne journée.

Le sommeil est composé de cycles, divisés en plusieurs phases qui sont facilement compréhensibles grâce à l'image du train du sommeil souvent utilisée.

Ci-dessous, le schéma de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) qui reprend les différents types de sommeil de l'enfant en fonction de son âge. Dans les premiers mois de la vie, les cycles de sommeil du nourrisson font environ 50 minutes, entrecoupés de réveil entre deux cycles, et se composent d'une partie agitée et d'une partie calme. Le bébé s'endort en sommeil agité, ce qui surprend mais est tout à fait habituel.

Au-delà de 6 mois, le bébé continue à faire des micro-réveils entre les cycles de sommeil, mais il se rendort si on ne le stimule pas ou s'il ne fait pas de cauchemar. A partir de 9 mois, les cycles du bébé sont approximativement les mêmes que ceux des adultes : environ 90 minutes, avec une succession de sommeil lent, sommeil lent-profond et sommeil paradoxal.

### Le train du sommeil



## 2 Objectifs pédagogiques

### • Repérer les principaux signes de la fatigue

Identifier les signes de fatigue de l'enfant est essentiel pour respecter son rythme. Les reconnaître constitue la première étape vers le sommeil, citons notamment : **frottement des yeux, bâillements, succion du pouce/de la tétine, somnolence diurne, ralentissement de l'activité, pleurs, mauvaise humeur, excitation ou hyperactivité, difficultés d'attention**, etc. Ensuite, c'est à l'adulte d'être vigilant pour mettre en place des rituels préalables au sommeil que l'enfant pourra reproduire au quotidien.

### • Connaître les bénéfices du sommeil

Dormir est un besoin vital. Dans les premières années de vie, il est indispensable au développement cérébral de l'enfant et permet aussi de :

- récupérer physiquement, psychologiquement et intellectuellement;
- réorganiser son rapport à l'environnement et aux événements vécus la journée ;
- mémoriser et développer ses capacités d'apprentissage ;
- réguler le stress et l'humeur,
- reconstituer les stocks énergétiques des cellules nerveuses et musculaires pour maintenir un état de vigilance accru durant les périodes d'éveil ;
- produire des hormones, réguler la glycémie.

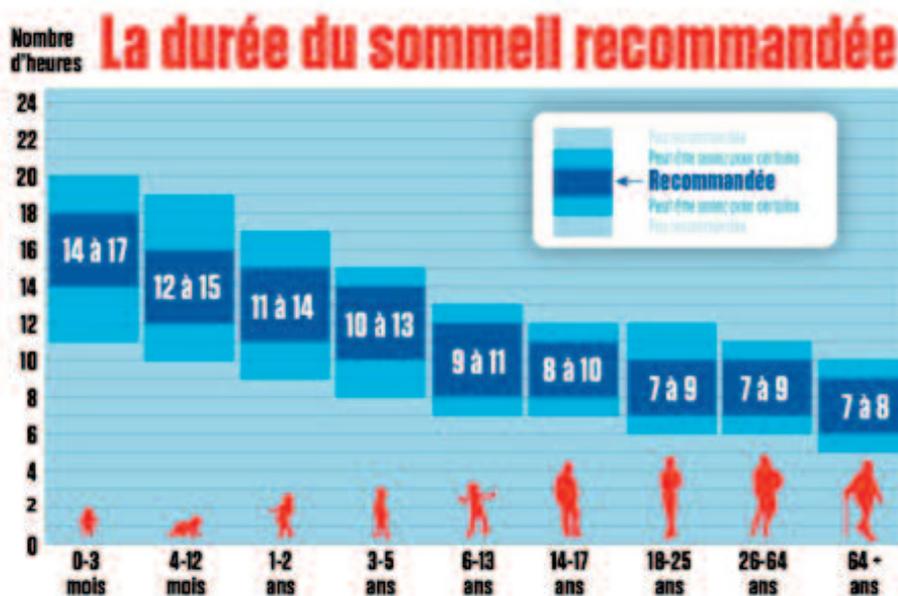
### • Mettre en place de bonnes conditions pour s'endormir

Plusieurs éléments sont à prendre en compte pour faciliter l'endormissement de l'enfant :

- éviter le noir complet lors de la sieste
- ritualiser les temps de repos notamment avec des activités calmes
- expliquer l'importance du sommeil à l'enfant
- limiter les écrans
- réguler la température entre 17 et 20 degrés
- retirer du lit oreillers, doudous, jeux, biberons (prévention de la mort subite du nourrisson)

### • Se référer aux recommandations

Le temps du sommeil évolue entre la naissance et l'âge adulte. En effet, contrairement à l'adulte, le jeune enfant a un sommeil fractionné (plusieurs épisodes diurnes de sieste). Progressivement, la période de sommeil nocturne s'allonge et les phases diurnes diminuent.



**Temps de sommeil recommandé en fonction de l'âge**  
**National Sleep Fondation (2015)**

### 3 Questions fréquentes



#### Jusqu'à quel âge faut-il proposer de faire la sieste ?

La sieste est indispensable chez l'enfant au moins jusqu'à 4 ans et même après pour certains. Elle est bénéfique pour développement de l'enfant notamment lorsqu'il est en interaction avec d'autres enfants ou adultes toute la journée. L'enfant accueilli en collectivité pourra être rassuré grâce à des éléments familiers tels que son doudou, une photo... Plus grand, lui apprendre à rester dans son lit avec un jeu calme ou un livre permet d'apprécier les moments de silence et de récupérer pour réguler son horloge biologique.

#### Comment faciliter l'endormissement de l'enfant ?

Les rituels du coucher sont primordiaux pour l'enfant (après le repas : bain ou douche, pyjama, brossage des dents, passage aux toilettes, yoga, histoires, chansons, bisous et câlins...). En effet, tout comme les adultes, les enfants se sentent rassurés dans les situations qu'ils connaissent et qui se répètent.

Chaque famille invente ses propres rituels du coucher en veillant à ce que toutes les étapes se déroulent dans le même ordre. Pour responsabiliser l'enfant, l'adulte peut éventuellement lui laisser choisir l'ordre des rituels. Un adulte accompagne l'enfant dans chaque étape de son rituel pour qu'il s'endorme de manière autonome. Attention, les rituels impliquant corporellement l'adulte (câlin prolongé, bercement, endormissement dans les bras...) peuvent inciter l'enfant à les rechercher dans la nuit entre deux cycles de sommeil. L'enfant est alors perturbé d'être seul et sollicite l'adulte pour retrouver cette situation d'endormissement.

La chambre doit être adaptée au sommeil de l'enfant, notamment il faut veiller à ne pas encombrer le lit de l'enfant avec des peluches et autres jouets qui peuvent être dangereux pour sa santé.

#### Pourquoi les enfants se réveillent-ils et pleurent-ils la nuit ?

La nuit, même si le sommeil de l'enfant n'est pas régulier (réveils entre les cycles), il est important d'encourager l'enfant à poursuivre son sommeil. Faim, propreté, émotions fortes... sont autant de raisons possible, l'enfant pleurant afin d'exprimer une demande auprès de ses parents. Cependant, certains pleurs peuvent provenir d'un réveil entre deux cycles, ce qui ne nécessite pas forcément l'intervention des parents. En outre, l'alimentation n'étant plus nécessaire à partir de 3 à 6 mois (sauf avis médical), l'enfant n'a pas besoin d'avoir un biberon dans le lit qui peut être source de caries.

Pour les pleurs qui persistent ou qui évoquent un inconfort de l'enfant, il est important qu'il soit rassuré par la présence du parent. Le toucher ou le caresser délicatement permet d'être présent sans l'éveiller. Cependant, le sortir de son lit ou lui parler l'éloigne de son état de somnolence avec le risque de pas réussir à le rendormir.

#### Comment réagir face aux réveils nocturnes ?

En cas de cauchemar, l'enfant peut avoir besoin d'en parler au réveil en racontant ce dont il se souvient. Si le souvenir du cauchemar persiste et perturbe l'enfant, il est important de l'aider à finir lui-même l'histoire de façon positive et sécurisante. Pour cela dessiner ou raconter la fin de l'histoire lui donne le pouvoir de décider d'une meilleure fin.

Les cauchemars sont à différencier des terreurs nocturnes qui se rapprochent davantage du somnambulisme : l'enfant s'agite fortement mais il n'aura pas de souvenir au réveil. Dans ce cas, éviter de le réveiller sauf s'il a un comportement dangereux et de lui en parler ce qui pourrait l'effrayer.



## 4 Des outils d'animation

Espace réservé à quelques outils et techniques d'animation permettant d'aborder de différentes manières les questions de sommeil chez les tous petits.

L'idée est de se concentrer avant tout sur l'objectif à atteindre, et de trouver la technique/l'outil adapté en fonction de celui-ci.

### I. Repérer ce qui favorise le sommeil

#### a. Eléments favorables / défavorables :



« **Les copains et les voleurs de sommeil** » est un jeu à destination des professionnels, des parents et des enfants (2017 - ADES du Rhône) et est disponible auprès de l'association. Composé de 20 cartes-images et d'un livret explicatif, cet outil permet de travailler sur ce qui favorise ou pas un bon sommeil :

connaître les clés d'un bon sommeil, découvrir les freins et leviers, aider à mettre en place des rituels propres à chacun.

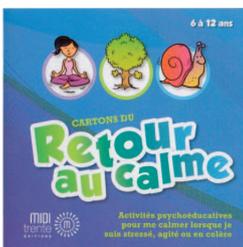
Cet outil s'adresse aux enfants de 4 à 7 ans. Il permet de travailler les éléments perçus comme positif et/ou négatif dans leur environnement à propos du sommeil.

#### b. Rituel du sommeil

« **Au dodo Mikalou** » est un ouvrage jeunesse à destination des enfants (2011 - Mutualité Française Midi-Pyrénées). Il est disponible en prêt à l'ADES du Rhône. Il peut être utilisé dès 3 ans pour préparer l'enfant aux rituels du coucher.

A travers l'histoire de Mikalou, les enfants pourront découvrir pourquoi il est essentiel de dormir, les étapes et repères de la naissance à l'adolescence pour adapter le rythme de sommeil en fonction de l'âge de l'enfant.

#### c. Temps calme et gestion des émotions



Dossier pédagogique « **Retour au calme** » (2013 - Editions Midi Trente/ Pirouette Editions). Il est composé d'activités psychoéducatives pour calmer les enfants lorsqu'ils sont stressés, agités ou en colère.

Il peut être utilisé avec les adultes dès l'âge de 4 ans, et en autonomie un peu plus tard (vers 6 ans).

Il est donc idéal pour une utilisation avant la sieste. Chaque carte (27 au total) comporte une explication sur son intérêt et une variante. 4 couleurs représentent les divers objectifs (relaxation, repérer ses émotions, canaliser l'énergie, prévenir le stress).

## II. Comprendre l'importance du sommeil

### a. Rythme veille/sommeil :

« **Le sommeil : pourquoi il faut faire la sieste ?** » est un ouvrage jeunesse (2011 - Editions Nathan). Il est disponible en prêt à l'ADES du Rhône et en vente dans le commerce. Il est à destination des enfants à partir de 5 ans.

A quoi sert de dormir ? Comment faire pour bien s'endormir ? Pourquoi on rêve ? Pourquoi on fait des cauchemars ?...

### b. La place du sommeil

« **Lili ne veut pas se coucher** » est un ouvrage jeunesse de la série Max et Lili à destination des enfants (1997 - Editions De St-Marc) . Il est disponible en prêt à l'ADES du Rhône mais également à l'achat dans le commerce. Il est destiné aux enfants à la lecture à partir de 6 ans, mais peut être utilisé avec un adulte dès 4 ans.



Ce petit livre aborde les difficultés que l'enfant peut avoir à aller se coucher et à s'endormir, les peurs et les cauchemars, l'importance des rituels et des rythmes biologiques de la journée ainsi que le rapport aux parents.

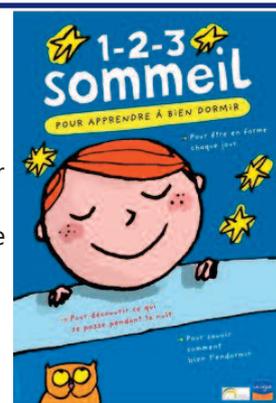
### c. L'utilité du doudou

« **Petite Enfance** » est un outil avec un dvd et des fiches thématiques à destination des professionnels. Il a été créé par un ensemble de professionnels de la petite enfance et ANTHEA Production en 2004. Thématiques : les oppositions de l'enfant, le sommeil, les peurs, les doudous, l'acquisition de la propreté et l'éveil.

### ! Coup de coeur !

#### l'expo « 1.2.3 sommeil »

Ligue contre le cancer « 1,2,3 Sommeil » qui permet d'aborder le sujet avec les parents (en affichant les panneaux dans l'entrée de la structure).



Contenu téléchargeable sur <https://www.plaisirevitamines.org/t%C3%A9l%C3%A9chargements/>

## 5 Ressources pour aller plus loin

**RDV sur notre site : [www.adesdurhone.fr](http://www.adesdurhone.fr)**

> **Onglet « Programmes »**

> **Rubrique « Santé de l'enfant »**