



## Troubles du sommeil chez l'enfant

🕒 paru le 20/05/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

Les besoins en sommeil des enfants varient considérablement et diminuent avec l'âge. L'enfant de moins de 6 mois dort en moyenne 20 heures par jour, et l'adolescent, 9 heures. Durant la petite enfance, les siestes forment une part essentielle de la durée de sommeil quotidienne totale. Les siestes sont de plus en plus courtes à mesure que l'enfant grandit. Elles ne sont plus nécessaires une fois qu'il a 4 à 5 ans.

Au cours des premières semaines de vie, la plus longue période de sommeil ininterrompue est de 2 à 4 heures. À partir de 6 semaines, cette période s'étend à 6 heures, généralement pendant la nuit. Les périodes de sommeil chez le nouveau-né sont réparties de manière uniforme tout au long du jour et de la nuit. Un bébé de 3 mois dort en moyenne 14 à 15 heures, dont la plus grande partie durant la nuit. Dormir la nuit est défini comme un sommeil ininterrompu de minuit à 5 heures du matin pendant au moins 4 semaines consécutives. Les adolescents restent souvent plus longtemps debout, en partie à cause de la pression sociale et en partie en raison de la diminution de la sécrétion d'une hormone dans le cerveau (mélatonine).

### Comment les reconnaître ?

Dans le groupe des troubles du sommeil, nous distinguons les troubles du rythme du sommeil, les parasomnies, les apnées du sommeil, les insomnies et les problèmes de sommeil dus à une fatigue excessive pendant la journée.

#### Troubles du rythme du sommeil

Dans les troubles du rythme du sommeil, la succession des périodes de sommeil et de réveil est perturbée. Chez les nourrissons et les tout-petits, il s'agit généralement de difficultés à s'endormir, d'interruptions du sommeil et/ou de réveil précoce.

#### Parasomnies

Les parasomnies sont des comportements ou des phénomènes anormaux survenant pendant le sommeil. Elles résultent d'une excitation, d'une excitation partielle ou de perturbations dans la transition entre les phases de sommeil. Les parasomnies se manifestent de manière variée :

- **Bercement du corps et de la tête** : cela se produit principalement chez les jeunes enfants à partir de six mois. L'enfant bouge la tête en un mouvement répétitif, et se heurte la tête contre le devant du lit. C'est le plus souvent bénin, et ce n'est pas lié à un problème neurologique ou psychologique. Cela se produit généralement lors de l'endormissement. Cela disparaît généralement spontanément à mesure que l'enfant grandit. Il est important de faire la distinction avec les convulsions, qui sont des contractions involontaires et répétées du corps et des membres, en série, et qui peuvent être le signe d'une maladie grave qui nécessite l'avis d'un neurologue.
- **L'enfant grince des dents (bruxisme)**. Souvent, il y a un facteur de stress à l'origine. Si l'enfant se mord la langue à

plusieurs reprises, il faut penser à une crise d'épilepsie.

- **Terreurs nocturnes** : l'enfant s'assied sur son lit, il hurle ou parle et montre des signes de peur intense. Les terreurs nocturnes surviennent généralement une ou deux heures après l'endormissement et durent de quelques minutes à 20 minutes. L'enfant ne réagit généralement pas lorsqu'on lui parle. Le lendemain matin, il ne se souvient de rien. Il n'est pas nécessaire de donner un traitement ni de réveiller l'enfant pendant une crise.
- **Le somnambulisme** est une affection bénigne qui survient jusqu'à l'âge de 12 ans. La promenade dure de quelques minutes à une demi-heure. Le somnambule doit être ramené dans son lit.
- **Somniloquie** : c'est le fait de parler pendant le sommeil ; c'est fréquent et cela ne nécessite aucun traitement.
- **Le ronflement**, le plus souvent sans danger. S'il est associé à de la fatigue pendant la journée, à des troubles du comportement ou à des troubles d'apprentissage, un examen approfondi est nécessaire.
- **Les cauchemars**, associés aux rêves. L'enfant semble inquiet, comme en cas de terreurs nocturnes, mais il se souvient généralement du rêve. Réveillez l'enfant et rassurez-le.
- **Le syndrome des jambes sans repos** peut se produire en même temps que d'autres parasomnies ; il est plus fréquent chez les enfants et les adolescents qu'on ne le pensait par le passé. L'enfant a des sensations désagréables, en particulier dans les jambes, et ne peut faire autrement que de les bouger. Le mouvement des jambes fait disparaître les symptômes. L'enfant ne peut pas rester immobile et bouge constamment dans son sommeil. Il n'est pas toujours capable de décrire clairement les symptômes, ce qui rend difficile leur reconnaissance. Ce syndrome est partiellement héréditaire. Donc, si l'un des parents ou les deux sont atteints de ce syndrome, le risque que l'enfant en souffre est également plus élevée.

### Apnées du sommeil

Apnée signifie 'ne pas respirer'. La maladie est caractérisée par de courtes périodes d'arrêt de la respiration, puis la respiration reprend spontanément. Comme, pendant l'apnée, les muscles de la gorge se contractent, cela se produit avec un ronflement sonore. Tout le monde a de temps en temps une brève apnée.

Il faut être attentif à la possibilité d'apnée du sommeil chez l'enfant et l'adolescent en surpoids.

L'apnée obstructive du sommeil est la forme la plus fréquente ; elle est une conséquence non seulement de l'obésité, mais aussi de l'augmentation du volume des amygdales ou des végétations. Les principaux symptômes sont la fatigue pendant la journée, l'insomnie, les maux de tête le matin, l'hyperactivité et les problèmes d'apprentissage.

Les apnées centrales de courte durée sont normales chez le nourrisson de petite taille. Les apnées centrales et obstructives qui durent plus de 15 secondes nécessitent des examens car elles peuvent précéder le syndrome de mort subite du nourrisson.

### Insomnie

L'insomnie se manifeste par une difficulté à s'endormir, un réveil répété pendant la nuit, un réveil précoce ou une association de ses signes. L'insomnie est plus fréquente à l'adolescence. Elle est souvent associée à de la fatigue durant la journée et à des problèmes psychiques. Elle est en outre considérée comme un facteur de risque de dépression.

### Fatigue excessive pendant la journée

Les nourrissons dorment généralement suffisamment ; la fatigue excessive chez l'enfant est rare parce qu'un enfant s'endort lorsqu'il est fatigué. La principale cause de la fatigue en journée est l'apnée du sommeil. A partir de l'âge scolaire, la narcolepsie peut aussi être une cause. La narcolepsie est une maladie rare dans laquelle l'enfant s'endort à tout moment. Chez les enfants plus âgés, une nuit de sommeil trop courte est la principale cause de fatigue pendant la journée.

### Comment le médecin peut-il les reconnaître ?

Le médecin posera des questions détaillées aux parents sur les problèmes de sommeil de leur enfant. Cela lui permet d'évaluer s'il s'agit vraiment d'un trouble. Il peut demander aux parents de tenir un journal du sommeil afin d'évaluer le problème encore mieux.

Le médecin réalisera aussi un examen clinique. Les troubles du sommeil récents chez les enfants qui dormaient bien auparavant peuvent être dus à une maladie, telle qu'une otite. Parfois, le médecin demandera des analyses de sang et d'urine.

### Que pouvez-vous faire ?

Tenez un journal du sommeil pendant 3 semaines. Notez l'heure à laquelle l'enfant va au lit, le moment où vous pensez qu'il s'endort, quand il se réveille et combien de temps il est réveillé, ce qu'il mange la nuit, ce qu'il mange pendant la journée et le nombre de siestes qu'il fait pendant la journée.

- Veillez à ce que l'enfant ne mange pas et ne boive pas trop au cours des dernières heures avant le coucher.
- Veillez à ce que la routine du soir soit calme, et faites dormir votre enfant à des heures précises.
- Évitez les activités stressantes telles que les jeux informatiques ou les films d'action qui ne conviennent pas aux enfants.
- Protégez la zone autour du lit, et disposez la chambre de manière à ce qu'elle soit apaisante.
- Ne faites pas du coucher un grand rituel. Un simple câlin peut aider.
- Si l'enfant dort trop longtemps dans le lit des parents, il aura plus de mal à s'habituer à sa propre chambre.
- Si le problème de sommeil existe depuis longtemps, un changement progressif des habitudes est souhaitables.

### Que peut faire le médecin ?

La tâche principale du médecin est de poser le bon diagnostic. S'agit-il de quelque chose de bénin, ou y a-t-il un véritable trouble du sommeil ? Dans ce dernier cas, le médecin vous adressera à un spécialiste pour un examen approfondi. C'est certainement vrai si l'enfant fait des apnées, s'il souffre de narcolepsie ou s'il a le syndrome des jambes sans repos. Si le diagnostic est mis en doute, un test de sommeil à l'hôpital peut préciser le diagnostic. En cas de surpoids, un perte de poids peut suffire pour résoudre le problème. Le problème peut aussi être résolu par l'enlèvement (ablation) des amygdales ou des polypes dans le nez.

### En savoir plus ?

- [Mieux comprendre le sommeil – Naître et grandir](#)
- [L'enfant qui se réveille la nuit – Naître et grandir](#)
- [Les troubles du sommeil – Naître et grandir](#)

### Sources

- [Guide de pratique clinique étranger 'Troubles du sommeil chez l'enfant et l'adolescent' \(2000\), mis à jour le 09.02.2017 et adapté au contexte belge le 03.11.2019 – ebpracticenet](#)
- [www.mc.be](http://www.mc.be)