

Quelques conséquences du comportement des parents sur le sommeil de leurs enfants

Soumis par Aurelie Lamberet

Un communiqué de l'université de Montréal, datant du 7 Avril, indique que les parents qui souhaitent que leurs nourrissons fassent leurs nuits correctement devraient éviter de dormir avec leur enfant, et éviter de leur donner des collations pendant la nuit une fois la petite enfance terminée...

Après cette étude, publiée dans le numéro d'avril d'Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, Le comportement des parents lorsqu'ils mettent leur enfants au lit, l'aident à s'endormir, ou le rassure après un réveil prématuré, a un impact direct sur le sommeil de cet enfant (étude réalisée pour des enfants de 4 à 6 ans).

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 mis 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 devaient également donner des détails sur les caractéristiques psychologiques de leurs enfants ainsi que sur le contexte sociodémographique dans lequel ils évoluaient.

Plus précisément, les parents devaient par exemple décrire leur comportement lorsqu'ils mettaient leurs enfants au lit (le berçaient-ils? restaient-ils avec eux jusqu'à l'assoupissement?). Les parents ont également répondu à des questions sur leur réaction lorsque leurs enfants se réveillaient pendant la nuit : allaient-ils les reconforter 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?

Valérie Simard du Département de psychologie à l'Université de Montréal et ses collègues Toré Neilsen, Richard Tremblay, Michel Boivin et Jacques Montplaisir, ont 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 :

- Donner à boire ou à manger aux enfants lorsqu'ils se réveillent pendant la nuit : cela favorise les cauchemars, diminue la durée du sommeil à moins de 10 heures ou retarde le nouvel endormissement;

- Inviter l'enfant à rejoindre le lit des 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. "Plusieurs 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, le partage du lit des parents ont des conséquences négatives sur le sommeil de leurs enfants à long terme." Notamment, ils peuvent entraîner des difficultés d'endormissement, des troubles du sommeil comme les terreurs nocturnes et les cauchemars, sujet dont nous avons parlé récemment. Si vous souhaitez en savoir davantage, je vous invite à lire les articles suivants : Cauchemar d'enfants ou Terreurs nocturnes? (par moi ;)) Cauchemars et terreurs nocturnes, comment y faire face? Par Florence S.