

Votre enfant a du mal à dormir ?

À savoir

Les troubles du sommeil chez l'enfant sont très fréquents.

Il peut s'agir :

- ▶ de difficultés d'endormissement
- ▶ de réveils fréquents pendant la nuit
- ▶ de troubles dont l'enfant ne se souvient pas au réveil : il peut être somnambule, parler pendant la nuit, ou avoir des « terreurs » nocturnes (hurlements et sueur en position assise dans le lit).

Nos conseils

En pratique

▶ **Agissez contre la cause si vous la connaissez**

En cas de nez bouché, lavez le au sérum physiologique et mouchez bébé avant le coucher.

En cas de toux, surélevez le matelas, humidifiez l'air de la chambre (humidificateur, bol d'eau sur le radiateur...).

En cas de douleurs dentaires, massez les gencives avec un gel spécifique, donnez un traitement homéopathique par voie orale dans la journée (granules, doses de solution buvable).

▶ **Donnez un traitement doux**

Privilégiez le traitement homéopathique qui ne comporte pas de risques chez l'enfant : des sirops existent contre les troubles du sommeil. En cas de troubles particuliers comme les cauchemars ou terreurs nocturnes, vous pouvez associer un traitement à base de granules. Demandez- nous conseil.

▶ **Consultez un médecin si les troubles persistent ou si vous n'en connaissez pas la cause**

Adoptez les bons réflexes

- ▶ **Rassurez votre enfant : souvent les problèmes d'endormissement sont dus à une angoisse du noir, du loup, de la séparation.**
Rappelez à votre enfant qu'il est en sécurité.
Mettez une veilleuse en marche près de son lit.
Laissez sa porte ouverte.

- ▶ **Instaurez un rituel « coucher »**
Évitez l'excitation le soir : les boissons au cola, les jeux bruyants, la télévision.
Soyez fermes sur les horaires de coucher.
Racontez une histoire calme.
Ne prenez pas l'enfant dans votre lit, c'est une habitude qu'il sera difficile de changer ensuite.
Ne chauffez pas trop la chambre (18-20°maximum).

- ▶ **Suivez bien le traitement homéopathique**
Sa réussite dépend beaucoup de la régularité des prises, n'attendez pas l'heure du coucher pour y penser !
Les granules peuvent être dissoutes dans un peu d'eau chez les plus petits.
Quand l'enfant peut les sucer, placez les sous sa langue, si besoin à l'aide d'une cuillère (plus pratique que le compte granule).

Pour aller plus loin

Pour en savoir plus sur le sommeil, les troubles du sommeil et échanger votre expérience avec d'autres parents, rendez-vous sur le site de l'association « Sommeil et santé » : www.sommeilsante.asso.fr

Si les troubles persistent, des centres de sommeil existent dans plusieurs régions pour réaliser un bilan plus poussé. Vous trouverez leur liste sur le site de l'Institut national du sommeil et de la vigilance : www.institut-sommeil-vigilance.org ou en les appelant au 01 48 56 27 87.

Quand consulter le médecin ?

Systematiquement si les troubles du sommeil persistent.