Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 107 (2009)

Heft: 10

Artikel: Physiologie du sommeil : que faut-il savoir pour apaiser Bébé... et ses parents?

Autor: Gosse, Michèle / Bodart Senn, Josianne

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-949834

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Physiologie du sommeil

Que faut-il savoir pour apaiser Bébé... et ses parents?

Apaiser Bébé, c'est d'abord apaiser les parents et leur apprendre à observer leur tout-petit. Pour cela, il est bon d'avoir à l'esprit quelques éléments de base sur la physiologie du sommeil. Michèle Gosse les passe ici en revue. Elle est connue des sages-femmes qui ont suivi ses formations continues dans le cadre des cours organisés par la Fédération.

Josianne Bodart Senn: *Quelle est l'erreur la plus grossière à éviter en matière de sommeil du nouveau-né?*

Michèle Gosse: Le sommeil d'un bébé ne ressemble en rien à celui d'un adulte, ni avec celui d'un enfant d'ailleurs. Mais suivons la chronologie pour mieux comprendre. In utero, le bébé dort et ce n'est que le dernier mois environ qu'apparaissent quelques petites phases d'éveil.

Que se passe-t-il à la naissance?

Quand le bébé naît, il découvre l'éveil actif. Un nouveau-né qui naît spontanément, à terme, par accouchement physiologique, vit quelque chose de très particulier: dans les deux à trois premières heures de sa vie, il a une qualité d'éveil actif la plus fantastique de son existence! Elle est due à ses propres catécholamines, des sécrétions venant du stress positif. Pendant ce court moment, il se passe pour lui des choses fabuleuses qui vont lui permettre de s'adapter au monde dans lequel il arrive.

Dès la première minute, il vit des adaptations spontanées, respiratoire et cardio-vasculaire. Puis, viennent d'autres adaptations, sensorielle et immunitaire. Il est alors très important qu'il retrouve le corps de sa mère, son odeur, ses sensations pour se sentir en sécurité. Le rôle du papa est aussi essentiel dans cette découverte. Bébé les découvre par le regard. Son éventail est réduit à 20 cm, ce qui le réduit à l'essentiel, le visage de ses parents, et le protège d'un certain stress visuel. Ses sensations tactiles sont particulièrement en éveil, d'où l'importance du «peau à peau». Cette qualité d'éveil lui permet de migrer seul au sein et de mettre ainsi en place ses coordinations archaïques, réflexes spontanés d'adaptation comme le fouissement. Certaines maternités permettent de vivre cette expérience.

Les trois premiers jours sont spécifiques au niveau du sommeil. A J0, il y a donc ces deux – trois heures d'éveil actif extraordinaire, pendant lequel il découvre son nouveau monde. A J1–J2, il n'a pas encore vraiment de rythmes. Bébé dort beaucoup et s'éveille de temps en temps avec de petits moments d'éveil dense. Jusqu'à trois – quatre mois, ses rythmes sont de 24 h. Il ne confond pas le jour et la nuit, puisqu'il continue à vivre «comme in utero». Il a besoin de temps pour s'adapter au rythme jour/nuit grâce aux sensations de la lumière sur son corps.

Que se passe-t-il ensuite?

Progressivement, la physiologie du bébé s'adapte au rythme jour/nuit grâce à son environnement (saisons, alternance de la lumière du soleil) et aux habitudes de vie de son entourage. Il est évident que cela ne se passera pas de la même manière pour le petit Equatorien, le petit Inuit ou le petit Suisse!

Pour cela, il va rencontrer deux périodes dans sa vie de bébé: une spécifique qui dure 8–10 semaines, parfois plus, et une période de transition durant laquelle il passe au sommeil de l'enfant. La physiologie de ce sommeil-là ressemble à celle de l'adulte, mais pas dans ses rythmes. Ce n'est qu'entre 3 et 6 ans qu'il rejoint l'adulte au point de vue sommeil.

Faisons donc la chasse aux idées reçues...

En effet, pour le petit enfant, du point de vue de l'adulte, «tout est à l'envers» au niveau du sommeil. Or, cela est bien «à l'endroit» pour lui, car sa maturité cérébrale se met en place progressivement, avec des rythmes différents qui s'installent. Vous avez donc beau lui donner des rythmes, le tout-petit ne les suivra pas, parce que sa maturation cérébrale n'est pas terminée. Si on impose trop tôt nos rythmes, on le met dans une situation très complexe: on lui demande de faire ce qu'il ne peut pas le faire et on s'étonne qu'il pleure avec vigueur!

Et il y a de quoi pleurer quand on est tout petit: «On ne fait que nous embêter tout le temps!» Nous croyons que Bébé se réveille parce qu'il a faim. C'est faux! Il se réveille parce qu'il termine un cycle sommeil/vigilance. Autrement dit, tout simplement, parce qu'il a fini de dormir. Et nous pouvons alors en profiter pour lui donner à manger et lui apporter des réserves...

Cela va souvent à l'encontre des conseils reçus et glanés de ci de là...

Il n'y a pas si longtemps qu'on sait tout cela, 25 ans environ. Auparavant, on a connu un siècle d'obsession de la mortalité infantile: on s'occupait avant tout de la pathologie, et non de la physiologie. Celle-ci nous indique pourtant qu'il est préférable de ne pas aller à l'encontre de ce que vit Bébé... Cela perturbe ses cycles d'adaptation. De nouveau, il vaut mieux «ne pas gêner» et lui faire confiance.

Mais reprenons la première période d'adaptation des rythmes de vigilance du bébé. Entre J1 et J2 ou entre J2 et J3, il y a pour Bébé une nuit très particulière: il vit tout à coup beaucoup plus de phases d'éveil durant 24 heures. Tout simplement, parce qu'il y a en même temps une montée de lait chez sa maman et que, pour éviter l'engorgement, il est important qu'il soit avec elle...

Le sommeil est un besoin physiologique fondamental d'alternance de phases d'éveil et d'inconscience pour le cerveau. Si cela ne se passe pas, il va petit à petit dysfonctionner. N'oublions pas que, pendant le sommeil, le cerveau de Bébé fait beaucoup de choses, il commande entre autres des régulations métaboliques comme sa croissance et met en place sa chronobiologie. N'essayons pas de le calquer sur nos rythmes. On ne ferait que le gêner.

Mais, regardons de plus près ces différences qui font du sommeil de bébé un sommeil particulier...

Qu'avons-nous à savoir pour leur faciliter la vie? Chez les bébés, deux grands types de sommeil s'installent. Un sommeil agité (ou léger) et un sommeil calme (ou profond).

On reconnaît le sommeil agité par des caractéristiques bien précises. Bébé est

hypotonique, plutôt relâché. Il fait plein de mimiques (cela peut même être téter et pleurer, ouvrir les yeux, crier quelques secondes). Il y a des mouvements oculaires sous la paupière. Bébé perçoit le monde autour de lui, il sent avec tous les sens (y compris son corps dans l'espace). Evitons alors de le réveiller, en attendant un peu et en l'observant.

Pendant son sommeil calme, Bébé montre un certain tonus. Il prend des positions fœtales avec les poings fermés (d'où l'expression «dormir à poings fermés»). C'est plus difficile à remarquer puisque ils dorment aujourd'hui principalement sur le dos. Son rythme respiratoire diminue. Il bouge peu. Ce qui peut inquiéter, à tort, certains parents. Il est préférable de ne pas le déranger. Petit à petit, Bébé commencera à s'endormir en sommeil calme.

Dans le sommeil agité, Bébé est encore sensible à ce qui se passe à l'extérieur: s'il s'endort au sein et si on le dépose cinq minutes plus tard dans son berceau, il pleure immédiatement parce qu'il a senti (odeur, chaleur, mouvement) qu'on l'avait changé d'endroit. Si on attend un peu, il sera dans un sommeil plus stable et il n'y aura plus de problème.

On peut observer le nouveau-né: il s'endort la plupart du temps en sommeil agité. Puis, il passe, en principe, en sommeil calme. Il ne s'endormira en sommeil calme que petit à petit. Quand il le fera régulièrement, cela voudra dire qu'il est capable de passer ses nuits! Ce sommeil calme devient alors «notre» sommeil lent et son sommeil agité devient «notre» sommeil paradoxal... Encore une fois, nous constatons que son rythme est totalement différent du nôtre.

Il y a d'autres différences: un cycle d'enfant dure au maximum une heure, le nôtre au minimum une heure et demie. Et il est très important qu'il enchaîne les cycles. Il ne faut donc pas le réveiller parce qu'on est obsédé par la nourriture. Pour lui, c'est le sensoriel qui compte.

La quantité de sommeil est aussi différente de celle de l'adulte: il a davantage besoin de sommeil en particulier de jour, ce sont les siestes. Il n'y a pas vraiment de recettes! Il s'agit simplement de s'adapter à cet «être en partance» et, pour cela, de bien l'observer et de détecter sa progression...

Quels sont les repères à observer?

En plus des deux types de sommeil, Bébé vit deux types d'éveil. Un éveil agité (avec ou sans pleurs) et un éveil calme (passif, qui peut ressembler à du sommeil, ou actif, attentif au monde qui l'entoure). Il est donc important d'apprendre à différencier toutes ces phases et surtout à respecter le sommeil calme! Le sommeil agité dure de 5–10 à 40 minutes, le sommeil calme toujours 20 minutes.

Le bébé s'endort la plupart du temps en sommeil agité et peut se réveiller sans passer en sommeil calme, il a donc moins de ce dernier. Le sommeil agité est toujours plus fragile. Comme dans les temps préhistoriques, le bébé humain reste très vulnérable et il «dort d'une oreille». En outre, il a des micro-éveils entre les deux phases (sommeil agité et sommeil calme). S'il se réveille, il repart en sommeil agité. Or, pendant celui-ci, il se passe beaucoup de choses, en particulier la sécrétion de l'hormone de croissance mais aussi l'enregistrement des expériences et découvertes pendant que les ondes cérébrales sont apaisées. Il est important de le respecter au maximum.

En outre, attention à ne pas confondre sommeil agité (tonus relâché mais beaucoup de mimiques comme mouvements de tétée et parfois pleurs) et éveil agité (tonus important). S'il dort, ses pleurs sont courts: donc un peu de patience. S'il est en éveil, ils durent et on peut alors le réassurer par la voix ou par contact pour favoriser son endormissement. Gardons-nous de le réveiller en sommeil agité pour protéger ses rythmes et accompagnons-le en éveil agité pour l'apaiser.

Michèle Gosse, physiologiste, formatrice d'adultes en périnatalité.

Les différences individuelles sont grandes sur la quantité de sommeil en 24 h: max. 20 h/min. 14 h, voire 12 h. A 15 jours de vie, il y a encore beaucoup d'éveils agités toujours en lien avec une maturité cérébrale qui se met en place.

En cas de pleurs excessifs chez un bébé petit dormeur, cela peut être très difficile à vivre pour les parents. Un relais entre papa/maman, avec d'autres personnes peut aider à apaiser toute la famille. Pour l'enfant, c'est le contact ou plus précisément le toucher qui est le meilleur moyen mais ce n'est pas toujours le sens privilégié du parent qui doit peu à peu trouver des moyens qui lui correspondent aussi. Entourer le bébé, lui redonner le sentiment du cocon, le réassurer par les sensations: toucher, ouïe, odorat selon les possibilités de la personne qui l'accompagne. Le bébé s'adapte au monde dans lequel il arrive et ses parents le découvrent et s'adaptent au changement dans la famille. Vive la découverte et l'adaptation!

Ne perdons jamais de vue que le bébé humain devrait naître à 60 semaines, non pas à 40. Son sommeil serait presque en place. En attendant, il a besoin d'être entouré. Les autres petits mammifères se contentent de pousser de petits cris pour attirer l'attention. Le bébé humain, lui, a des pleurs particulièrement sonores qui, dans la vie sauvage, mettaient en danger toute la tribu. C'est le moyen qu'avait le bébé humain d'imposer une priorité à s'occuper de lui. Si ses cris sont insupportables pour l'humain adulte, c'est fait exprès. Le bébé humain fait donc ce qu'il peut et c'est nous qui ne le supportons pas! Informons les parents et les sages-femmes qui ne supportent pas ces cris, que c'est normal de ne pas les supporter. Ne culpabilisons pas : notre réaction est la bonne. Il en va de la survie de l'espèce!

Propos recueillis par Josianne Bodart Senn