



De 0 à 6 ans : les siestes de bébé sont aussi importantes que ses nuit

On se félicite d'un bébé qui fait de longues nuits, rarement de celui qui dort beaucoup la journée. Pourtant, les siestes de bébé sont longtemps indispensables à son équilibre.

Sieste de bébé : à chaque âge, ses siestes

Durant ses premières semaines, il est tout à fait normal que votre **bébé confonde le jour et la nuit** : son « horloge interne » n'est pas encore réglée sur vingt-quatre heures. Peu à peu, il va adopter ce que les spécialistes appellent un « rythme circadien » (le nôtre) et, en deux ans, acquérir les principales caractéristiques du sommeil de l'adulte, excepté... l'impérieuse nécessité de la sieste, qui se fait sentir **au moins jusqu'à 4 ans**.

4-6 mois : 3 à 4 siestes, réparties entre la matinée et l'après-midi.

6-9 mois : 2 à 3 siestes, le matin puis en début et/ou fin d'après-midi.

9-15 mois : 2 siestes, une le matin et une en début d'après-midi.

15-18 mois : 1 sieste de deux heures environ en début d'après-midi.

18 mois-4 ans : 1 sieste d'une heure à une heure trente en début d'après-midi.

4 à 6 ans : 1 sieste occasionnelle, durant le week-end, pourquoi pas ? 20 à 40 % des enfants auraient encore besoin de dormir en début d'après-midi...

Sieste de bébé : aidez-le à prendre le rythme !

Un tout-petit dort beaucoup, par **périodes de trois-quatre heures survenant aussi bien le jour que la nuit** (on parle de « rythme ultradien ») : au total, seize heures en moyenne, les uns allant jusqu'à vingt, d'autres se contentant de quatorze !

De même, certains sont plus lents à allonger leur temps de sommeil la nuit et leur temps d'éveil durant la journée : normalement, ce processus commence dès la troisième semaine et arrive à son terme entre la fin du 2e et du 3e mois.

- Pour aider votre bébé à bien distinguer le jour et la nuit, **fermez les volets de sa**

chambre le soir mais, pour les siestes, tamisez simplement la lumière du jour en tirant les rideaux.

- **Ne le réveillez jamais**, sauf en cas d'absolue nécessité, surtout lorsqu'il est en phase de sommeil paradoxal (il s'agite légèrement).

- **Variez les conditions d'endormissement** : dans vos bras, dans son berceau...

- **Évitez de le changer d'endroit s'il s'est endormi dans vos bras**. Cela peut le perturber de se réveiller dans un contexte.

Sieste de bébé : à partir de 6 mois, maintenez le cap

Les besoins en quantité globale de sommeil (diurne et nocturne) ne diminuent que très progressivement : **quinze heures environ à 6 mois, treize à quatorze heures vers 2 ans**. Le sommeil diurne diminue (lire encadré) mais reste donc totalement indispensable pour compléter les nuits de bébé.

- Respectez son sommeil : **n'interrompez pas sa sieste**. Bien sûr, il faudra veiller à éviter les bruits violents et intempestifs, mais pas besoin pour autant de marcher sur la pointe des pieds...

- **Chez la nounou ou à la crèche, pensez à apporter son doudou ou sa sucette** s'il en a besoin pour s'endormir.

Il se sentira rassuré, comme à la maison.

- **Évitez les siestes très tardives ou très prolongées après 9 mois** : elles retardent l'endormissement du soir. Essayez plutôt d'avancer l'heure du bain et du repas (qui le tiendront éveillé) et de le coucher tôt.

Sieste de bébé : après 2 ans, supprimer la sieste ?

La durée totale du sommeil (par 24 heures) continue à diminuer peu à peu : elle est d'environ douze heures entre 3 et 5 ans, puis passe à dix et restera entre neuf et dix heures durant toute l'enfance. Cette diminution joue presque exclusivement sur le sommeil diurne : **la sieste se réduit donc au profit du sommeil de nuit**, qui devient de plus en plus profond (pendant les deux premiers cycles de la nuit, soit deux à trois heures de sommeil, il n'y a plus de phase de sommeil paradoxal, celui où on rêve, mais uniquement du sommeil lent, le plus récupérateur.

La qualité du sommeil de jour est donc très différente : **la sieste reste un complément bénéfique au sommeil nocturne, mais elle ne le « rattrape » pas !** Cependant, elle reste importante, surtout pour certains enfants : il y a de petits et de gros dormeurs, et des études ont montré que la durée de la sieste chez les 3-4 ans pouvait varier de cinq à cent trente minutes ! L'idéal serait donc qu'ils puissent déterminer eux-mêmes la durée de leur sieste, pas toujours facile en collectivité.

- S'il fait la sieste à l'école, pas d'inquiétude, son doudou favori est autorisé à l'accompagner. En revanche, sucettes ou biberons sont souvent interdits : pas de panique, il apprendra d'autant mieux à s'en passer qu'il le fera en groupe.

- S'il ne fait plus la sieste à l'école, proposez-lui quand même une courte sieste durant les week-ends et vacances scolaires. Vous pouvez continuer tant qu'il en manifeste le besoin... mais ne le couchez pas plus tard le soir pour autant !
- S'il veut faire la sieste de plus en plus tard dans l'après-midi, c'est signe qu'il est temps de la supprimer.
- Ne forcez jamais à dormir un enfant qui n'en a plus besoin : certaines difficultés du sommeil chez l'adulte pourraient avoir leurs racines dans un mauvais vécu du sommeil dans l'enfance.

par famili