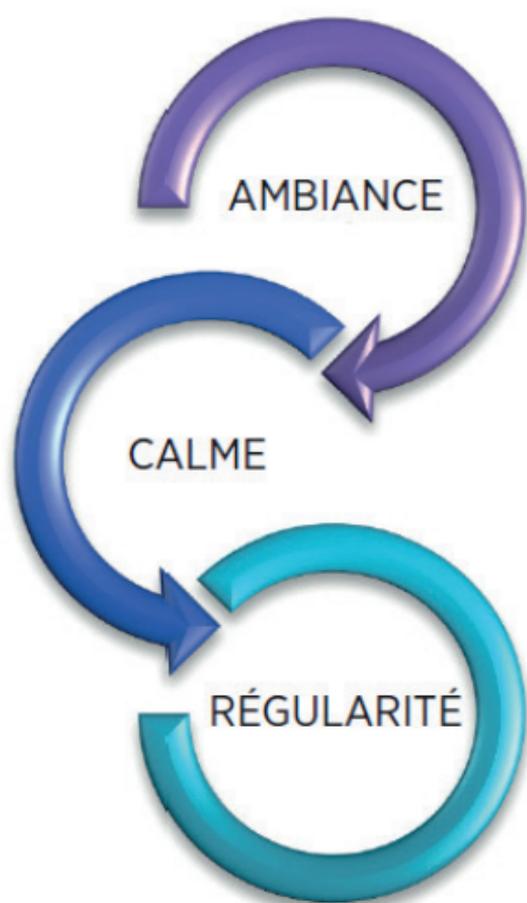


LE SOMMEIL

**Ne restons pas
en veille !**



EPS Barthélemy Durand
Centre régional douleur
et soins somatiques
en santé mentale, autisme,
polyhandicap et handicap génétique rare.
Avenue du 8 mai 1945 - 91150 Étampes
Tél. : 01 82 26 81 09



Le sommeil est l'état opposé à **l'éveil**. Il se caractérise par une **perte de conscience** temporaire du monde extérieur.



Sommeil lent

- Respiration calme et régulière
- Activité cérébrale ralentie
- Facilement réveillable



Sommeil profond

- Activité cérébrale très ralentie
- Réparateur
- Difficilement réveillable



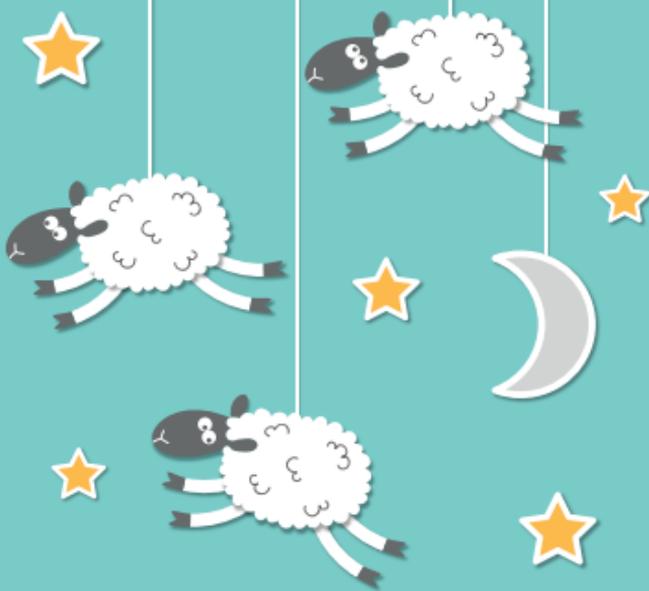
Sommeil paradoxal

- Relâchement musculaire total
- Mouvement des yeux
- Rêves

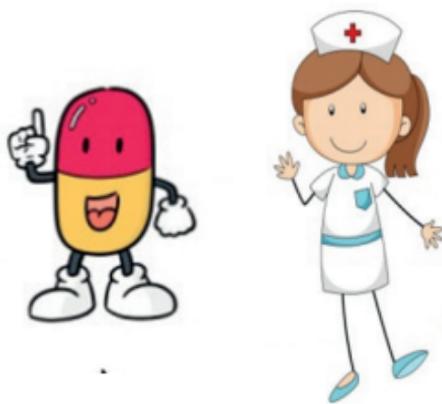
La **succession** de ces 3 stades constitue **un cycle de sommeil**. Au cours d'une même nuit, plusieurs cycles se succèdent, **entrecoupés d'éveils**.



- Entre **3 et 5 ans** : \approx 12h/nuit
- Entre **6 et 10 ans** : \approx 11h/nuit
- Entre **10 et 16 ans** : \approx 10h/nuit
- **Adulte** : \approx 8h/nuit



L'adolescent à partir de 13 ans décale ses cycles de sommeil, il se **couche plus tard** et se **lève plus tard**.



MÉLATONINE

- **Hormone du sommeil**
produite naturellement par notre corps.
- Existe sous forme de médicament.
- Traitement médical le plus prescrit **contre les troubles du sommeil.**
- Il existe des formes à libération immédiate pour favoriser uniquement l'endormissement et des formes à libération prolongée pour limiter les réveils nocturnes.
- Quelle que soit la forme, elle est à donner environ **30 minutes avant le coucher.**
- Pas d'effets secondaires ni d'interactions médicamenteuses connus.



SOMMEIL PERTURBÉ

Causes médicales

attention

- **Épilepsie** : les crises d'épilepsie peuvent fractionner le sommeil.
- **Douleur** : différents types de douleurs peuvent empêcher les personnes de dormir.



Dentaires

Otites

**Reflux
gastro-
œsophagien**

Constipation



SOMMEIL PERTURBÉ

Causes médicales



- L'**otite** est **plus douloureuse** en position **couchée**.



- **Reflux gastro-œsophagien** : sensation de **brûlure** liée à la remontée acide du liquide gastrique de l'estomac vers l'œsophage.

- **Apnée du sommeil** : ronflement la nuit, bouche ouverte, transpiration, sommeil agité. Les **ronflements** irréguliers peuvent s'accompagner de pauses respiratoires.

CONSEILS



- **Activité calme** le soir.
- Instaurer **une régularité** pour l'heure du lever/ coucher.
- Porte entrouverte, veilleuse si peur du noir.
- **Température** de la pièce entre **18°C et 20°C**.
- Luminosité : moins de 40 watts.
- **Surélever la tête de son lit** en cas de reflux gastro-œsophagien, de problème cardiaque ou de problème respiratoire.
- Mettre un **drap absorbant** en cas de transpiration excessive.

À ÉVITER

- **Écran** de TV, tablette, ordinateur, téléphone : **ils augmentent le niveau d'éveil.** Leur luminosité peut bloquer la sécrétion de mélatonine.



- Entre **2 et 4 ans** : maximum **1h/jour.**
- **Après 4 ans** : maximum **2h/jour.**
- Penser à **arrêter les écrans 1h avant le coucher.**



- **Activités sportives après 19h** car elles augmentent la température du corps et **l'excitation.**

LUMIÈRE



- Favoriser la lumière **jaune** ou **rouge**.
- **Tamisez** progressivement la lumière avant le coucher.
- Pas de lumière bleue (écran).
- **Pas de veilleuse trop forte.**

ASTUCES POUR LES PROCHES



- **Sieste** : octroyez-vous des temps de repos quand cela est possible.

- **Passer le relais** : assurer un relais ponctuel avec une personne de confiance (ami, famille, structure...).

Séjour de répit.

SOURCES

www.has-sante.fr/portail/jcms/c_967446/circadin-dans-le-traitement-des-troubles-du-rythme-veille-sommeil-de-l-enfant
(consulté le 10/08/2017)

www.reseau-lucioles.org
(consulté le 08/08/2017)

www.autismes-et-potentiels.ch
(consulté le 09/08/2017)

www.larousse.fr
(consulté le 09/08/2017)

www.futura-sciences.com
(consulté le 09/08/2017)

www.sommeil.org
(consulté le 09/08/2017)

www.unesourisverte.org
(consulté le 08/08/2017)

www.myobase.org/index.php?lvl=notice_display&id=57319#.W7cgmXszbAU
(consulté le 08/08/2017)

www.naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=ecrans-jeunes-enfants-television-ordinateur-tablette#_Toc466636865
(consulté le 23/05/2018)

www.inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1215.pdf
Bien dormir, mieux vivre, le sommeil c'est la santé. INPES (Institut national de prévention et éducation pour la santé)
(consulté le 23/05/2018)

www.enfant-different.org
(consulté le 08/08/2017)

www.egalited.org/medicaments.html
(consulté le 10/08/2017)

EPS Barthélemy Durand
Centre régional douleur et soins somatiques
en santé mentale, autisme, polyhandicap
et handicap génétique rare.
Avenue du 8 mai 1945 - 91150 Étampes
Tél. : 01 82 26 81 09

Fiche pratique élaborée par
E. Ducreux, C. Mercier
et S. Da Silva - IDE

