

## **DERRIÈRE LES TROUBLES DU SOMMEIL, UNE MALADIE ?**

**Votre enfant n'arrive pas à s'endormir le soir, se réveille plusieurs fois par nuit, fait des cauchemars, ronfle bruyamment ou s'endort en pleine journée... Tous ces signes, s'ils s'inscrivent dans la durée, peuvent révéler de véritables troubles du sommeil qui cachent parfois de vraies maladies.**

Par La rédaction d'Allodocteurs.fr Rédigé le 01/10/2010

### **Qu'est-ce qu'un trouble du sommeil chez l'enfant ?**

**Le sommeil est indispensable à tous** et encore plus chez les petits car il permet la croissance et le développement du cerveau. Le sommeil chez un enfant aide à la création de nouveaux circuits nerveux, favorise plusieurs fonctions cérébrales comme la mémorisation et l'apprentissage. Il permet aux cellules de l'organisme de se régénérer.

**Généralement, un nouveau-né dort en moyenne** 16 heures par jour. Mais au grand désespoir des parents, il s'agit d'un sommeil morcelé qui dure trois, quatre heures, aussi bien le jour que la nuit. Son horloge biologique n'est pas encore au point. Cette horloge se situe dans le cerveau au niveau de l'hypothalamus. Nous en avons tous une.

**L'horloge biologique permet de synchroniser** la production hormonale par les glandes ainsi que le rythme de fonctionnement de tous les organes. Mais afin de fonctionner correctement, cette horloge a besoin d'être réglée, en se synchronisant sur la lumière du jour pour suivre le rythme jour/nuit de 24 heures, on parle de rythme circadien. Avant un mois, le bébé n'y est pas sensible, mais ensuite cela prend encore du temps pour se mettre en place.

**Quand il fait jour, l'œil perçoit la lumière** et des signaux sont captés par l'horloge biologique : l'hypothalamus. Cinq substances sont alors libérées : l'histamine, le glutamate, l'acétylcholine, la noradrénaline et la sérotonine. Ces substances nous maintiennent éveillées. Quand il fait nuit, les signaux cessent. L'hypothalamus ordonne alors de produire l'hormone du sommeil, la mélatonine. La sécrétion de l'hormone du sommeil commence vers 20 heures pour s'arrêter vers 7h30 du matin. Dès l'âge de un an, le temps de sommeil nocturne va progressivement s'allonger pour atteindre 10 à 12 heures.

### **Au secours, mon enfant ne dort pas**

**Ils refusent d'aller se coucher, ont peur du noir**, font des cauchemars, pleurent au milieu de la nuit... Avant l'âge de 4 ans, on estime que huit enfants sur dix rencontrent des difficultés liées au sommeil. Et lorsque l'enfant ne dort pas, en général toute la maison reste éveillée et les parents sont épuisés.

**À l'âge d'un an**, un enfant dort en moyenne 12 heures par nuit. Mais en pratique on est parfois loin du compte...

**Lorsque la situation devient invivable**, une consultante en puériculture peut être appelée à la rescousse pour obtenir de précieux conseils. La consultation à domicile dure entre une heure et deux heures, son coût : entre 60 et 120 euros (paiement en chèque emploi service universel).

### Une consultation pour apprendre à dormir

**Quand un enfant dort mal**, il peut être utile de consulter un psychologue spécialisé qui aide les parents à comprendre d'où vient le problème et les oriente, le cas échéant, vers d'autres spécialistes.

### Narcolepsie : les enfants aussi

**La narcolepsie** est une pathologie du sommeil plus rare mais assez lourde, qui peut débiter très jeune. Les patients passent directement de l'état d'éveil au sommeil paradoxal, c'est-à-dire qu'ils s'endorment tout à coup, en pleine journée.

### En savoir plus

**Sur Allodocteurs.fr**

#### Dossiers :

- [Comment aider les enfants à trouver le sommeil ?](#)
- [Quand la nuit tourne aux cauchemars](#)
- [Rêves : le règne du paradoxal](#)
- [Nos enfants ont-ils une vie trop fatigante ?](#)
- [Pourquoi les enfants ont-ils peur ?](#)
- [Narcolepsie : des crises de sommeil involontaires](#)
- [Les cycles du sommeil](#)

#### Questions/réponses :

- [Ma fille de 3 ans et demi ne nous a jamais réveillés pour un cauchemar. Pourquoi des enfants se réveillent-ils et d'autres non ?](#)
- [Faut-il à tout prix imposer à un enfant de s'endormir seul alors qu'il semble si apaisé lorsqu'il n'est pas seul ?](#)
- [Mon bébé de 7 mois se réveille toutes les nuits depuis sa naissance et ne se rendort que si je lui donne le sein, qui lui sert de sucette. Que faire ?](#)
- [Mon fils de 2 ans n'a jamais fait ses nuits. Faut-il céder ou le laisser pleurer ?](#)
- [J'ai un garçon de 7 ans qui a peur du noir. Qu'est-ce que je peux faire ?](#)
- [Mon fils de 1 an ne dort bien que contre moi. Dans son lit, il se réveille toutes les heures en pleurant ! Que faire ?](#)

- [À quel âge en moyenne un bébé fait-il ses nuits ?  
Un enfant doit-il dormir dans un silence complet ? Si oui, à partir de quel âge ?](#)
- [À 22 mois, mon bébé prend toujours un biberon de lait la nuit. Nous avons plusieurs fois essayé le biberon d'eau, mais cela le fait hurler. Que faire ?](#)
- [Quels sont les impacts du manque de sommeil sur la santé et le développement d'un enfant de 21 mois ?](#)
- [Ma fille de 8 mois lutte contre le sommeil, ce sont des cris et des crises de pleurs interminables. Puis-je lui donner le sirop magique ?](#)
- [De combien d'heures de sommeil les enfants de 3 et 6 ans ont-ils besoin ?](#)
- [Que pensez-vous de l'utilisation de la sucette pour endormir un bébé ?](#)

**Sur le forum :**

- [La télévision ou les jeux électroniques sont-ils mauvais pour le sommeil des enfants ?](#)

**Ailleurs sur le web :**

- [Association française de Narcolepsie-Cataplexie et d'hypersomnie \(ANC\)](#)
- [Association Sommeil et Santé](#)

*Cet article a été téléchargé à partir du lien :  
[http://www.allodocteurs.fr/maladies/sommeil/troubles-du-sommeil/derriere-les-troubles-du-sommeil-une-maladie\\_2888.html](http://www.allodocteurs.fr/maladies/sommeil/troubles-du-sommeil/derriere-les-troubles-du-sommeil-une-maladie_2888.html)*

*L'utilisation de cet article reste sous l'autorisation de son auteur et propriétaire :  
[allodocteurs.fr](http://www.allodocteurs.fr)*