

LES TROUBLES DU SOMMEIL DE L'ENFANT DE 0 À 12 ANS



Un trouble du sommeil quantitatif (temps de sommeil trop court pour l'âge) ou qualitatif (temps de sommeil conservé mais peu récupérateur) peut avoir pour conséquences : irritabilité, agitation, asthénie, somnolence, agressivité, impulsivité, difficulté des apprentissages, trouble de l'humeur, stagnation pondérale ou surpoids.

Les troubles du sommeil altèrent la qualité de vie de l'enfant et de sa famille.

Ils peuvent se manifester principalement par :

- des insomnies (à partir d'1 an) : difficultés d'endormissement supérieures à 30 min et/ou réveils nocturnes prolongés
- des hypersomnies : sommeil nocturne et diurne excessif
- des dysrégulations de l'appétit

Pour rappel

Parasomnie

Une parasomnie est un comportement involontaire qui survient lors de l'endormissement, pendant le sommeil ou lors de réveils partiels.

Il existe plusieurs types de parasomnies (rythmies d'endormissement, somnambulisme, terreurs nocturnes, cauchemars, somniloquie) favorisés par la fatigue, la fièvre, une activité physique intense, un environnement de sommeil bruyant, une situation vécue comme stressante ou un événement traumatique.

Les parasomnies sont physiologiques mais leur méconnaissance et une réponse parentale inadaptée peuvent induire secondairement un trouble du sommeil (anxiété d'endormissement, réveil nocturne).

Narcolepsie

La narcolepsie est une hypersomnie rare chez l'enfant : épisodes d'endormissement irrépessibles et inopinés dans la journée.



**À chaque consultation de suivi de l'enfant :
Poser la question de la qualité et de la quantité de sommeil**

LIENS UTILES

Retrouvez toutes nos fiches parcours
sur

MedISI

Échelle de
dépistage



Agenda du
sommeil



Ideas Asso



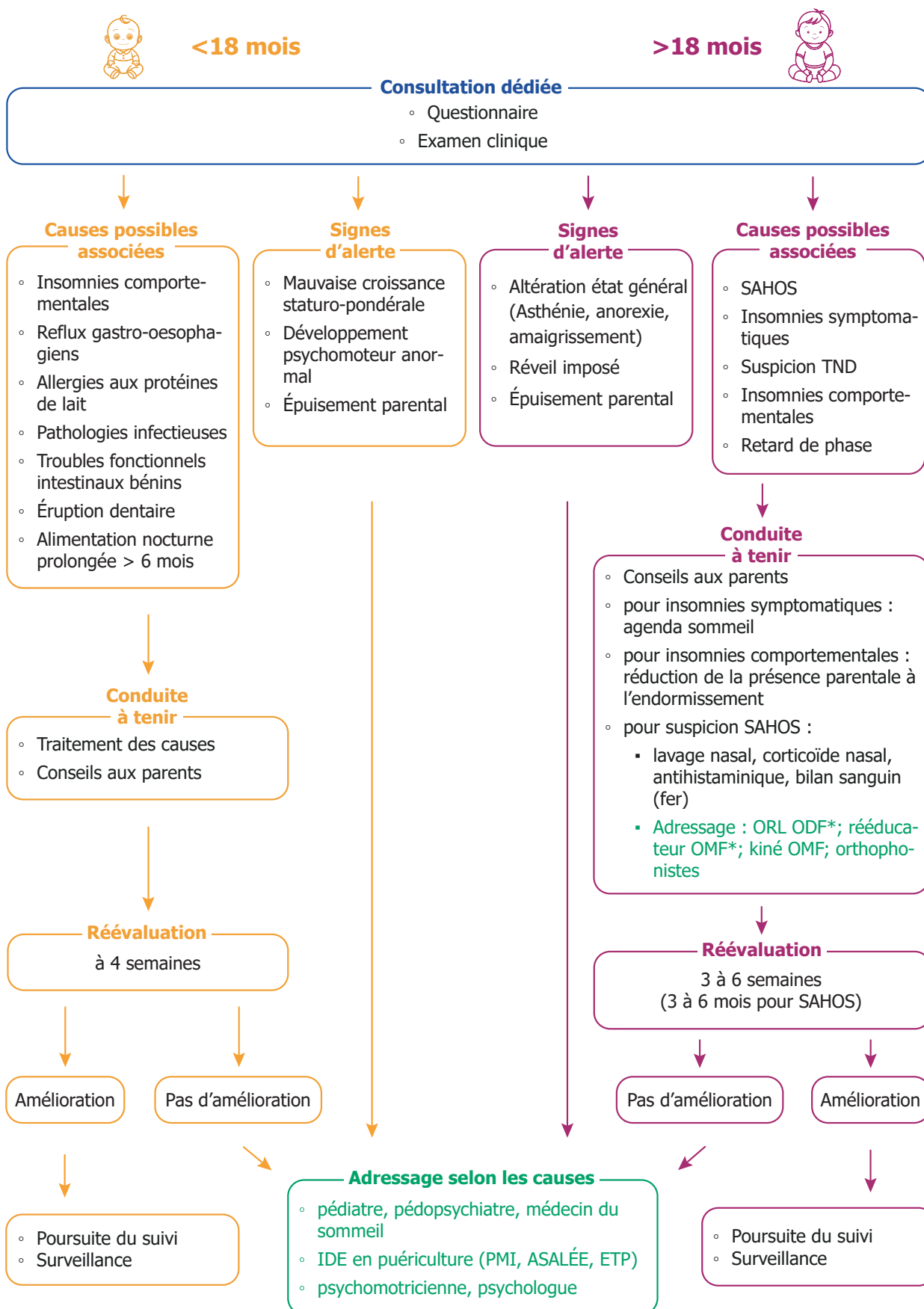
Les bons conseils
Ameli



Isidort



Parcours de soin des troubles du sommeil chez l'enfant



*ODF : Orthopédie Dento Faciale

*OMF : Oro-myofonctionnelle