



# Le sommeil du nouveau-né

Thielen Rosalie/ Vigin Veronique

SNN



- 
- Il est nécessaire à la formation des connexions cérébrales
  - Il préserve la plasticité cérébrale
  - Il favorise l'apprentissage et la mémoire à long terme

- Un fœtus dort 20 – 22h par jour
- Un nouveau-né 17 – 20h par jour



# 2 types de sommeil

## 1. Le sommeil paradoxal : REM

Sommeil agité pour un nouveau-né  
jusque 2 mois

## 2. Le sommeil lent : NREM

Sommeil calme pour un nouveau-né  
jusque 2-3 mois



# Le sommeil lent (NREM)

## 4 stades

1. Sommeil lent stade 1, léger
2. Sommeil lent stade 2, moyen
3. Sommeil lent 3, profond
4. Sommeil lent 4, très profond




✓ Nerf vague

✓ Signes observés:

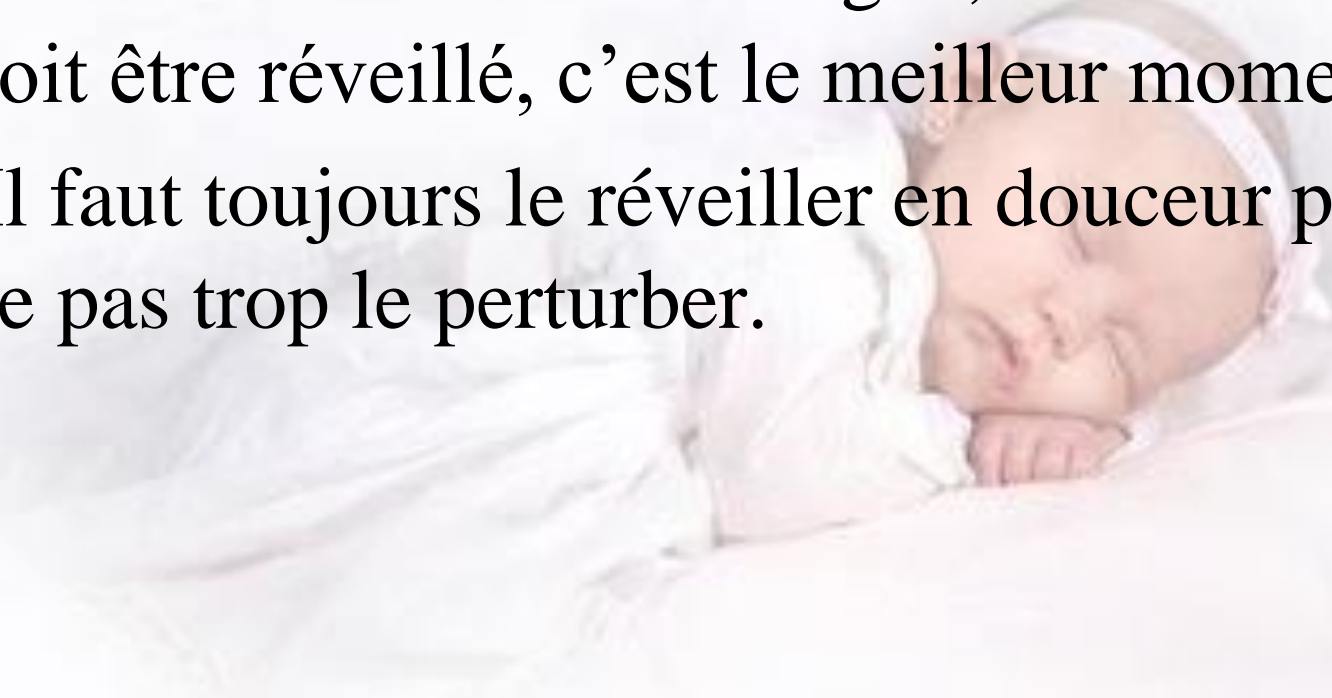
1. Ralentissement de la F C
2. Respiration calme, détendue
3. Hypotonie progressive
4. Détendu
5. Visage reposé
6. Isolement sensoriel progressif
7. Travail biochimique ralenti



# Rôles

- Secrétion de l' hormone de croissance et de la prolactine qui développe le système immunitaire
  - Economie de l'énergie
  - Récupération du SNC
  - Refroidissement du corps et du cerveau
  - Secrétion de l' acidité gastrique
  - Mémorisation des apprentissages
- 

- Vu l' influence du nerf vague, si un enfant doit être réveillé, c'est le meilleur moment.
- Il faut toujours le réveiller en douceur pour ne pas trop le perturber.







# Le sommeil paradoxal (REM)

Paradoxe =

Activité cérébrale intense

Paralysie musculaire

# Rôles

- Permet l'adaptation psychologique et/ou émotionnelle grâce aux rêves
- Intégration et sélection des acquis de la journée
- Maturation du SNC, synthèse des protéines et renouvellement des neurotransmetteurs



➤ Reprogrammation, réactivation  
de nos comportements innés

➤ Compense le NREM

# Signes



- Grande activité cérébrale
- Paralysie du corps ( sauf pour les nouveau-nés)
- Mouvements oculaires rapides
- Mouvements des muscles du visage
- Rythmes cardiaque et respiratoire plus rapides

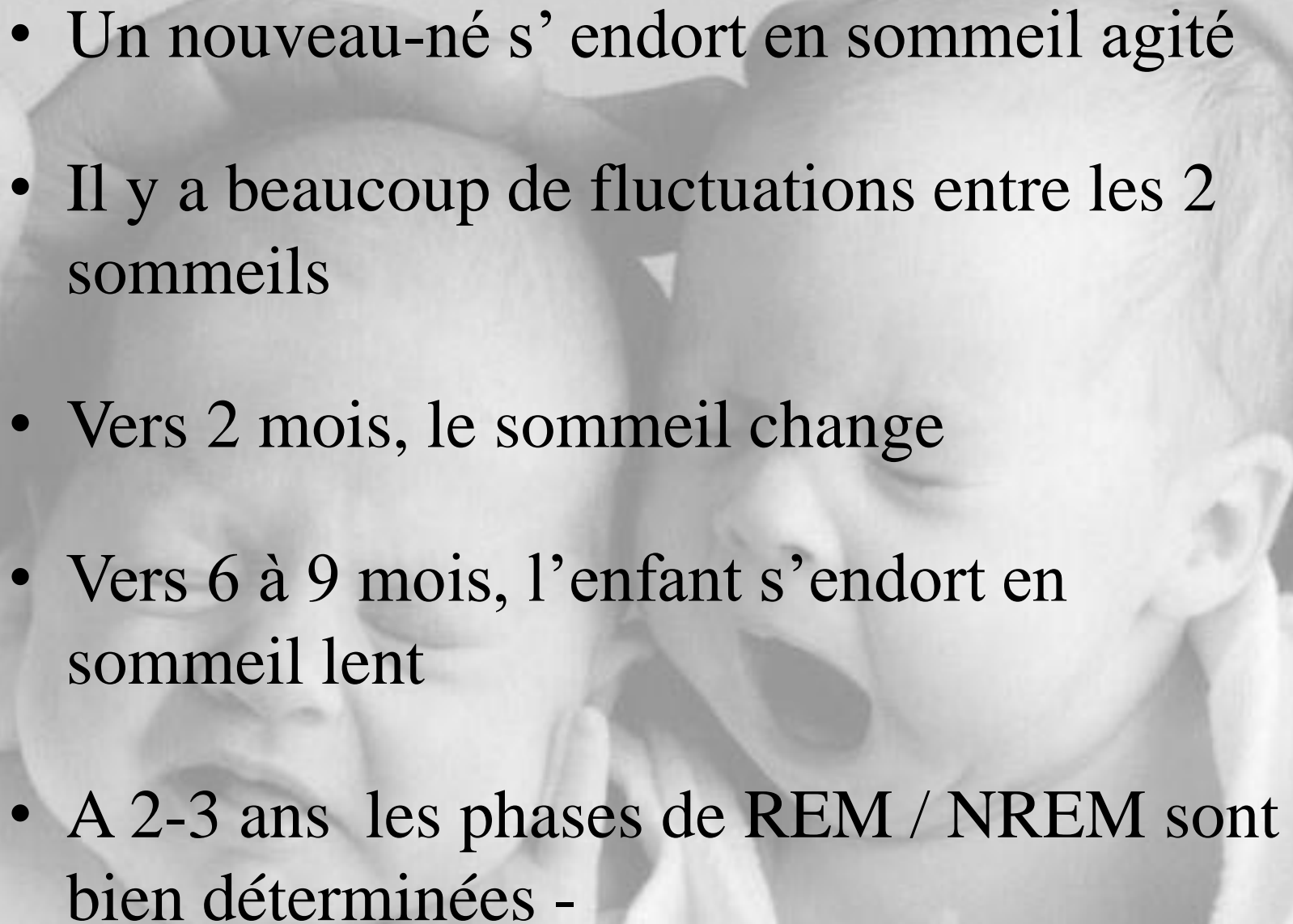


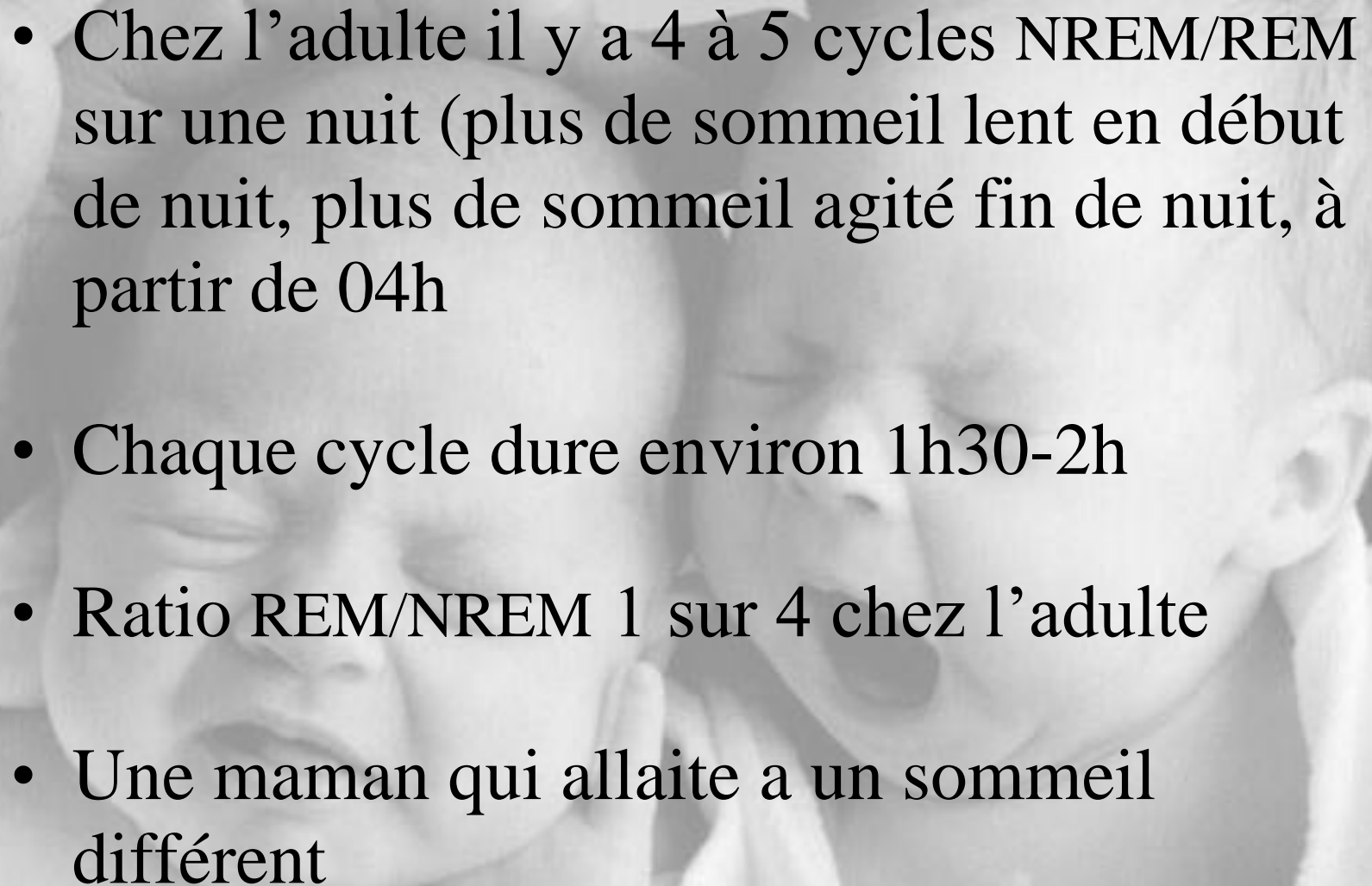
# Sommeil paradoxal du nouveau-né

- Différent des adultes
- Sommeil agité
- Agitation de tout le corps
- Peut ressembler à un éveil
- Sous influence adrénérgique

# Structuration du sommeil

- Apprentissage dans la structuration
- A 20 sem de gestation, alternance immobilité/agitation
- Vers 28 sem, présence de sommeil agité
- Entre 30-32 sem, apparition du sommeil calme
- A 36 sem, le sommeil commence à se structurer: moment difficile pour le bébé

- 
- Un nouveau-né s'endort en sommeil agité
  - Il y a beaucoup de fluctuations entre les 2 sommeils
  - Vers 2 mois, le sommeil change
  - Vers 6 à 9 mois, l'enfant s'endort en sommeil lent
  - A 2-3 ans les phases de REM / NREM sont bien déterminées -

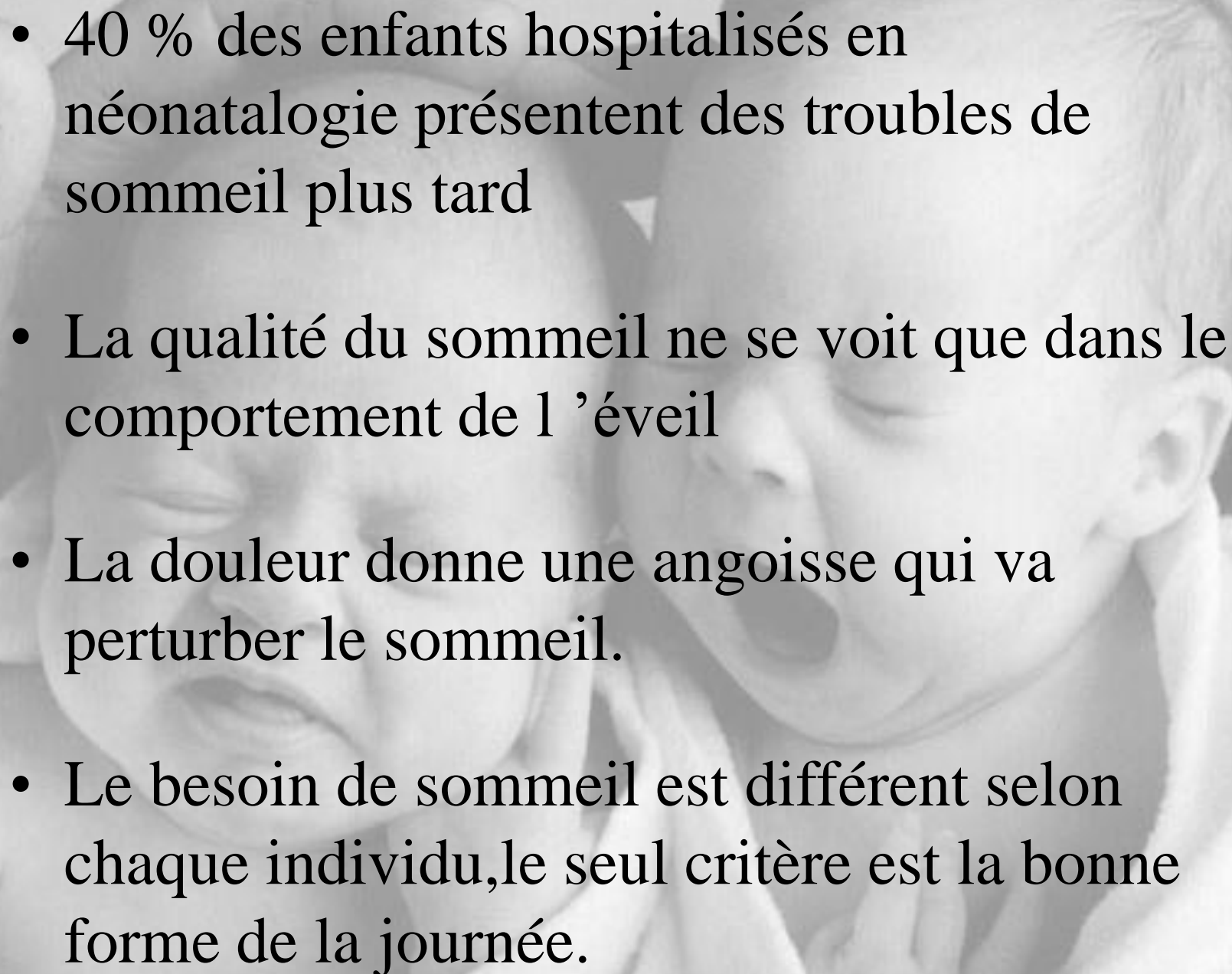
- 
- Chez l'adulte il y a 4 à 5 cycles NREM/REM sur une nuit (plus de sommeil lent en début de nuit, plus de sommeil agité fin de nuit, à partir de 04h)
  - Chaque cycle dure environ 1h30-2h
  - Ratio REM/NREM 1 sur 4 chez l'adulte
  - Une maman qui allaite a un sommeil différent



- 
- Un enfant a des cycles plus courts:  
en moyenne 6-8 cycles sur une nuit
  - Un nouveau-né :
    - 50/60 % sommeil agité
    - 30/40 % sommeil calme
  - Il a des cycles de 45-60 min avec beaucoup de fluctuations entre les 2 sommeils
  - Un fœtus a un ratio de REM / NREM de 1 sur 4



Que devons nous  
savoir?

- 
- 40 % des enfants hospitalisés en néonatalogie présentent des troubles de sommeil plus tard
  - La qualité du sommeil ne se voit que dans le comportement de l'éveil
  - La douleur donne une angoisse qui va perturber le sommeil.
  - Le besoin de sommeil est différent selon chaque individu, le seul critère est la bonne forme de la journée.

# La mélatonine



- Un enfant est capable de sécréter de la mélatonine à partir de 3 mois.
- Le pic de mélatonine se fait vers 2 à 3 h de la nuit.
- Médicament du futur?
- Un trop de mélatonine peut être néfaste .

## Et à propos de l'éveil

✓ 2 états d'éveil

✓ Eveil calme:

- enfant éveillé, calme, attentif, prêt à boire
- Excellent moment pour apprendre.

“opération séduction”

✓ Eveil agité:

- enfant stressé, agité, pleure

Il ne faut pas attendre qu'un enfant pleure pour le nourrir.