

Trucs et astuces pour prendre en charge les troubles du sommeil

***Dr Marie-Josèphe Challamel - Pédiatre spécialiste du sommeil
Jean-Marie Lacau - Directeur de Réseau-Lucioles***



Trucs et astuces pour prendre en charge les troubles du sommeil

Un peu de théorie...



Quelques notions sur le sommeil

Durée moyenne du sommeil

10h00 pour un enfant de 10 ans, mais c'est très variable. Il existe des courts et des longs dormeurs, les enfants peu mobiles ont souvent moins besoin de sommeil.

Adolescence

A partir de 13 ans on se couche tard et on se lève tard. Il y a donc facilement une mauvaise mise en place du rythme jour-nuit. 22h30 c'est l'heure où s'endorment les adolescents en général.

Les médicaments : les plus prescrits contre les troubles du sommeil sont la Mélatonine et l'Atarax.

La Mélatonine : Il s'agit de notre hormone du sommeil. Elle a été synthétisée et peut être prescrite pour compenser un décalage de sécrétion de l'hormone par notre organisme. Pour les personnes avec trisomie 21, autisme, Syndrome de Rett, d'Angelman s'il y a des problèmes de sommeil, la prise de mélatonine peut être envisagée; cette molécule ne fonctionne que dans certains cas précis.

Quand les problèmes médicaux viennent perturber le sommeil

Épilepsie

Les crises d'épilepsie fragmentent le sommeil, ce manque de sommeil se répercute le lendemain : l'enfant somnolent rattrape son manque de sommeil par des siestes trop nombreuses ou trop longues qui auront des répercussions sur le sommeil de la nuit suivante.

Douleur

La douleur peut empêcher de dormir et certains enfants n'ayant pas accès à la parole ne peuvent pas l'exprimer. Il est important d'écartier toute éventualité de douleur en passant au crible avec un médecin toutes les possibilités ; en ayant écarté ces problématiques, vous pouvez alors vous interroger vraiment sur un vrai problème de sommeil.

Apnée du sommeil

Quelques indices : quand l'enfant est irrité, somnolent en journée, quand sa courbe de poids est anormale (excessive ou infléchie).

La nuit : l'enfant ronfle fort, la bouche est ouverte, il transpire, a un sommeil agité. Il est intéressant de rechercher ces symptômes en deuxième partie de nuit.

Les ronflements irréguliers peuvent s'accompagner de pauses respiratoires. L'enfant rejette parfois sa tête en arrière pour faciliter sa respiration.

Une ventilation non invasive par masque la nuit est parfois nécessaire et est très efficace, certains enfants ne peuvent plus s'en passer.

Pour objectiver des apnées du sommeil, on fait une polysomnographie.

Polyhandicap

le manque d'activités physiques et de mouvements peut gêner le sommeil et ne favorise pas les donneurs de temps.

Trucs et astuces pour prendre en charge les troubles du sommeil

Outils et conseils



L'importance des donneurs de temps

Les donneurs de temps permettent à la personne de faire la différence entre le jour et la nuit, d'être mieux réveillé la journée... et de dormir la nuit.

- Ponctuer la journée d'activités régulières facilite le repérage dans le temps.
- Les activités de rééducation sont préférables le matin à heures régulières ; elles favorisent aussi le repérage dans le temps.
- Éviter les activités de rééducation de 12h00 à 15h00 et après 18h00.
La kinésithérapie notamment est déconseillée à heures trop tardives, elle peut entraîner une excitation susceptible de troubler le sommeil.
- Expliquer le temps qui passe et le moment de la journée : explications orales simples [*c'est le matin, l'après-midi, le soir, la nuit*], *images, pictogrammes, « Time timer »*.
- Alternance jour (soleil)/nuit (noir) : amener la lumière du jour le matin à heure fixe en ouvrant les volets. La lumière solaire est très importante.
- Instaurer une régularité pour l'heure du coucher et du lever.
- Éviter les levers trop tardifs le week-end, même s'il s'est couché à une heure tardive.
- Privilégier une période de calme avant le coucher : lire une histoire, éviter les jeux trop stimulants avant de dormir par exemple.
- Les repas donnés à heures régulières sont des donneurs de temps importants.
- L'alimentation artificielle en continue prive l'enfant de cet important repère.

Un outil pour mesurer le sommeil

L'agenda du sommeil

DATE	HEURES																				Appréciation par :			TRAITEMENT ET REMARQUES PARTICULIÈRES					
																					TB - B - Moy - M - TM	QUALITÉ DU SOMMEIL	QUALITÉ DU RÉVEIL		FORME DE LA JOURNÉE				
Nuit du ... au...	20	22	24	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	21	23	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19				
EXEMPLE																													
Jan 8/12	↓ Travail																				M	TM	Moy						
8 au 9/12	↓ febr																				Moy			mal au dos					
9 au 10/12	↓ (cote)																				Moy			fatigue, mal à la tête					
10 au 11/12	↓																				Moy			(lecture)					
11 au 12/12	↓																				TM			(lecture)					
12 au 13/12	↓																				Moy			vertiges, fatigue					
13 au 14/12	↓																				Moy			mal à la tête					
14 au 15/12	↓																				B								
15 au 16/12	↓																				TB			rouilleux					
16 au 17/12	↓																				TM			cauchemars					
17 au 18/12	↓																				Moy			suaves					
18 au 19/12	↓																				M			tremblements, suaves, cauchemars					
19 au 20/12	↓																							suaves					
20 au 21/12	↓																				B								
21 au 22/12	↓																				B								
22 au 23/12	↓																				Moy								
23 au 24/12	↓																				Moy								
24 au 25/12	↓																				B								
25 au 26/12	↓																				Moy								
26 au 27/12	↓																				M								
27 au 28/12	↓																				B			fatigue					
28 au 29/12	↓																				B								
29 au 30/12	↓																				Moy								
30 au 31/12	↓																												

Lorsque vous êtes confrontés à des problèmes de sommeil, il est très utile de noter pendant 15 jours environ les heures de coucher, d'endormissement, de réveil, de ré-endormissement, de lever.

Ces prises de notes, facilitées par l'agenda de sommeil, vous permettront souvent d'identifier quelques raisons à ces problèmes de sommeil sinon donneront des informations précieuses au médecin que vous rencontrerez pour trouver des solutions à ces troubles.



<http://www.reseau-morphee.fr/le-sommeil-et-ses-troubles-informations/comment-explorer-le-sommeil>



Journée Familles et Handicap - Trucs et astuces pour faciliter l'accès aux soins

12 avril 2014



Conseils* sur les temps de sommeil

La sieste

La sieste, si l'on veut qu'elle ne retarde pas l'endormissement du soir, doit débuter en tout début d'après-midi.

Éviter de faire le noir pour la sieste.

Si votre enfant dort dans son transport, cette période de sommeil est à comptabiliser dans ses heures de sommeil (cf. agenda de sommeil).

Le coucher

Mettre en place un rituel du coucher d'environ un quart d'heure le soir.

Un objectif à garder en tête : apprendre à l'enfant à s'endormir seul pour éviter qu'il ait besoin à chaque petit éveil nocturne (qui sont normaux) de la présence d'un parent pour se rendormir, ce qui est particulièrement gênant pour tout le monde en pleine nuit.

** Conseils partagés lors de l'atelier du 12/04/2014 animé par le Dr Marie-Josèphe Challamel, Pédiatre spécialiste du sommeil et Jean-Marie Lacau, Directeur de Réseau-Lucioles.*

Conseils* pour régler les problèmes d'endormissement

Problèmes d'endormissement

Si votre enfant a des problèmes d'endormissement et reste très longtemps réveillé après son coucher, mettez le dans son lit, dans un premier temps, à l'heure où il est le plus souvent endormi, même si celle-ci vous paraît très tardive.

L'agenda de sommeil doit vous aider à identifier ce moment opportun. L'enfant associera son lit au fait de dormir et non d'être éveillé.

Dans un second temps il faudra progressivement avancer son heure de coucher et aussi celle du lever si celle-ci est trop tardive.

Décalage de sommeil et luminosité

Si l'endormissement est très tardif, il est parfois conseillé de mettre des lunettes de soleil à partir de 17h00.

Luminothérapie

- Éventuellement à pratiquer le matin si les endormissements sont très tardifs.
- Beaucoup plus rarement le soir s'il existe des endormissements très tôt, associés à des réveils très précoces le matin (avance de phase).

** Conseils partagés lors de l'atelier du 12/04/2014 animé par le Dr Marie-Josèphe Challamel, Pédiatre spécialiste du sommeil et Jean-Marie Lacau, Directeur de Réseau-Lucioles.*

Conseils* pour un environnement propice au sommeil

La nuit

Attention à la lumière : les veilleuses peuvent bloquer la sécrétion de notre hormone du sommeil (la mélatonine) ; ne pas dépasser 40 lux.

Les jeux et jouets doivent être rangés dans le placard. Éviter de mettre des jouets dans le lit de l'enfant. S'il y a des jouets l'enfant associera le jeu à son lit et non le sommeil.

Quand il se réveille, il faut chercher à rester le plus **neutre** possible, ne pas intervenir, l'interaction social va le maintenir éveillé.

Dans la chambre, éviter...

Les écrans de télévision, d'ordinateur, de tablettes, de téléphones :
Ils mobilisent l'attention, augmentent le niveau d'éveil ; leur luminosité peut bloquer la sécrétion de mélatonine. Tout ceci peut retarder l'endormissement.

** Conseils partagés lors de l'atelier du 12/04/2014 animé par le Dr Marie-Josèphe Challamel, Pédiatre spécialiste du sommeil et Jean-Marie Lacau, Directeur de Réseau-Lucioles.*

Réponses aux questions des parents

« Comment faire quand il ne peut pas se passer de ses parents pour s'endormir ? »

« Il faut progressivement lui apprendre à s'endormir seul : S'éloigner petit à petit quand il s'endort quitte à le laisser pleurer un peu. »

« Que faire lorsqu'on est épuisé par manque de sommeil ? »

« Le sujet du « burn out » des parents épuisés est bien connu dans le milieu du travail mais non reconnu chez les parents d'enfants porteurs d'un handicap.

Conseils pour une personne qui travaille de nuit. Le matin avant de se coucher : éviter l'exposition à la lumière, éventuellement porter des lunettes de soleil , se coucher très vite après l'activité qui vous a maintenu éveillé. »

« Ma fille se réveille à 3 heures du matin et reste énergique le reste de la nuit, donc je la couche très tôt le soir »

« Si on veut que l'enfant soit plus calée sur le rythme jour / nuit, il est peut-être préférable de reculer progressivement son heure de coucher. »

« Ma fille redort la journée, on ne la réveille pas car on veut profiter de la journée pour se reposer suite aux nuits agitées, du coup elle est tout le temps en pyjama. »

« Le pyjama fait partie du rituel du coucher et des donneurs de temps. Garder le pyjama toute la journée peut-être déstructurant. De plus si elle dort trop la journée, il est peut être normal que son sommeil de nuit soit fragmenté. »

Réponses aux questions des parents

« Y a-t-il des études sur le handicap et le sport ? »

« Le Matin et l'après-midi sont les meilleurs moments pour pratiquer des activités sportives. Il faut les éviter après 19 heures, car elles augmentent la température du corps et l'excitation ce qui peut retarder l'endormissement. »

« Ma fille a une trisomie 21, j'aimerais obtenir plus de renseignements sur les apnées du sommeil. »

« Le risque d'apnées est plus important dans la trisomie 21; l'ablation des amygdales et/ou des végétations est parfois prescrite pour donner plus de place à la respiration. »

« La mélatonine et le somnifère avaient les effets contraires sur mon fils, ça l'excitait »

« On a fait des progrès dans l'utilisation de la Mélatonine ; on s'est aperçu notamment que des micros doses pouvaient être efficaces. Le traitement par la mélatonine est donc actuellement débuté à des doses minimales qui sont ensuite augmentées progressivement. Les somnifères peuvent avoir un effet paradoxal. Même si la personne prend un somnifère ou de la mélatonine, il est important de ne pas oublier les donneurs de temps. »

« La sophrologie : peut-être une piste d'amélioration du sommeil »

Trucs et astuces pour prendre en charge les troubles du sommeil

Pour aller plus loin...



Pour aller plus loin...



Pour plus d'information, sur « troubles du sommeil et handicap » vous trouverez sur les sites internet...

Le livret sommeil

www.r4p.fr et sur www.reseau-lucioles.org

un ouvrage approfondi faisant l'état des connaissances sur les troubles du sommeil.

Un document d'accès gratuit en ligne avec des fiches techniques, des conseils concrets et de nombreux témoignages de familles.



<http://www.r4p.fr/index.php/documentation/31-livret-sommeil>

Liste des consultations pour enfant ou adultes disponible auprès de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance : www.institut-sommeil-vigilance.org

Sur Lyon, pour les adultes :

Hôpital Neurologique
Unité d'Hypnologie

59, Boulevard Pinel
69677 BRON cedex
Tél. : 04 72 35 71 68