

LE **SOMMEIL** CHEZ LES TOUT-PETITS



ASSOCIATION DES
CHIROPRATICIENS
DU QUÉBEC

C'est bien connu, le passage de la cigogne perturbe les nuits des nouveaux parents ! Mais qu'en est-il du sommeil de votre tout petit? Dort-il dans des conditions optimales? Est-il couché en position sécuritaire? Au fil des ans, beaucoup de professionnels se sont prononcés sur le sujet. Si bien que plusieurs parents nagent aujourd'hui dans une certaine confusion lorsqu'il s'agit de trancher pour une technique de dodo ou une autre. Que choisir ? Votre chiropraticien vous éclaire.

La position idéale recommandée en chiropratique

À moins d'un an, il est recommandé de coucher bébé sur le dos et d'alterner à l'occasion sur les côtés. Installer votre enfant sur le ventre augmente les risques de mort subite du nourrisson (MSN). Cette position augmente aussi la tension sur les vertèbres du cou. Comme elle exige une rotation du cou, la posture ventrale irrite les ligaments, les muscles cervicaux et les nerfs cervicaux. En plus d'irriter ces nerfs, un mauvais alignement peut éventuellement porter atteinte à sa moelle épinière. C'est sans compter que cette position risque de gêner ses fonctions vitales et sa respiration. Enfin, elle peut causer une augmentation de la courbe lombaire et ainsi favoriser les maux de dos.

Les professionnels de la santé de tout acabit ont longtemps encouragé la position ventrale chez les bébés, sous prétexte qu'elle empêchait l'étouffement du petit en cas de régurgitation. Pourtant, aucune donnée scientifique n'a jamais appuyé un tel argument. D'autant plus que l'enfant en bas âge n'a pas la force nécessaire pour se redresser ou encore pour se retourner dans une telle situation. Ce n'est qu'à partir de six mois qu'il développe les habiletés pour se retourner, s'il en ressent la nécessité.

Le choix du lit

Votre bout de chou est intrépide! Jusqu'à l'âge de deux ans, son lit devrait être muni de barreaux, afin d'éviter une mauvaise chute pouvant entraîner des conséquences au niveau neuro-musculo-squelettique. Attention, toutefois : les barreaux de la couchette ne doivent pas être espacés de plus de six centimètres, sans quoi bébé risquerait de s'y coincer la tête ou le torse. Il en va de même pour les dimensions du matelas, qui doivent être conformes aux dimensions du lit afin d'éviter les incidents.

Assurez-vous que la surface de sommeil soit suffisamment ferme et plate. Un matelas trop mou, comme un lit d'eau, un matelas soufflé ou un sofa, peut causer des tensions et des irritations à la colonne vertébrale de votre enfant. Sans être

obligatoire, les chiropraticiens recommandent d'utiliser un oreiller lorsque l'enfant dort sur le côté. Cela permet de combler la hauteur de l'épaule et d'éviter les blessures au cou. Évitez toutefois d'utiliser couettes ou couvertures avec lesquelles votre enfant risquerait de s'étouffer.

La température de la pièce

Un bébé dégage énormément de chaleur, ne l'oubliez pas. Et s'il souffre d'un excès de chaleur, c'est souvent parce qu'il ne peut pas enlever de couches de vêtements lui-même. Assurez-vous donc qu'il n'ait pas trop chaud! Idéalement, la température de sa chambre devrait être maintenue à 18°C. L'augmenter favorisera le développement de bactéries pouvant entraîner des problèmes respiratoires ou des réactions allergiques. Il est également important d'assurer un bon taux d'humidité dans la chambre du bébé, ce qui permet de garder ses muqueuses nasales en bonne santé. En effet, la sécheresse des muqueuses favorise les infections des voies respiratoires, comme les rhumes et les sinusites.

Le siège de voiture

Il est primordial de porter une attention particulière à la sieste, durant un trajet en voiture. En position assise, la tête a tendance à entraîner le corps dans une position pouvant blesser les articulations du cou et du dos. Les sangles de la ceinture peuvent également gêner, voire bloquer la respiration du tout-petit. Lors d'un plus long voyage, arrêtez-vous

et sortez bébé de son siège à toutes les deux heures. Lui aussi veut se dégourdir !

Bébé aime les bras de maman, mais il aime aussi les bras de Morphée! N'hésitez pas à vous référer à votre docteur en chiropratique si vous souhaitez aider votre enfant à mieux dormir.

Bonne nuit!

Sources :

Association des chiropraticiens du Québec
Société canadienne de pédiatrie