



## Fiche 3. Hygiène du sommeil : comportements qui favorisent le sommeil chez le jeune enfant<sup>1\*</sup>



Bien que les comportements favorisant un sommeil de qualité soient presque les mêmes pour [tous les types de clientèle](#), soulignons tout de même ceux-ci, plus spécifiques au jeune enfant.

- ① coucher l'enfant fatigué, mais réveillé dans son lit;
- ② éviter les boires nocturnes;
- ③ toujours remettre l'enfant dans son lit après réassurance;
- ④ utiliser un objet de transition.

\* Non limitatifs, variables selon les auteurs.

### Le saviez-vous ?

- Pour le jeune enfant, il est préférable que la sieste se fasse dans le lit de l'enfant.
- Il est important que la routine du sommeil nocturne soit de nature rassurante. De même, elle doit de préférence être stable (p. ex. mêmes gestes, même séquence : bain, lecture, chanson, etc.) et répétitive (chaque jour et à la même heure). Ainsi, l'enfant reconnaîtra les signes du sommeil et adoptera naturellement une bonne hygiène du sommeil.

1. ORDRE PROFESSIONNEL DES INHALOTHÉRAPEUTES DU QUÉBEC. 2016. *Guide de pratique clinique: Les troubles respiratoires du sommeil, fascicule III: Options thérapeutiques, co-interventions et hygiène du sommeil*, p. 47-50.