

A certains moments des premiers mois de vie du bébé, beaucoup de parents se demandent si quelque chose doit être -ou devrait être- fait pour "aider" leur bébé à dormir plus longtemps, plus profondément, mieux ou faire ses nuits. Ce feuillet d'information résume l'état des recherches actuelles en fonction des données probantes sur les méthodes "d'entraînement" au sommeil.

Pour de plus amples informations sur ce sujet et d'autres relatifs au sommeil de l'enfant, merci d'aller sur le site www.basisonline.org.uk

De nombreux parents se tournent vers des disciplines d'entraînements au sommeil pensant que leur bébé devrait "être aidé" à développer des habitudes pour s'endormir seul. Les livres d'informations pour les parents, les commentaires d'amis bienveillants, de la famille et d'autres sources peuvent amener les parents (déjà en manque de sommeil) à croire que s'ils n'entraînent pas leur bébé à dormir, celui-ci ou celle-ci sera incapable de s'endormir toute la nuit sans leur aide.



L'adage « donner le bâton pour se faire battre » reste souvent utilisé lorsque les parents bercent, nourrissent ou câlinent leur bébé pour dormir. Résultat, de nombreux parents essaient de laisser leur bébé s'endormir seul, pour finalement constater que leur bébé désire autre chose et s'y oppose – bruyamment! Le résultat est que, dans de nombreux cas les parents pensent que leur bébé a des problèmes pour dormir alors qu'en fait le sommeil de leur enfant (incluant les réveils nocturnes) peut être tout à fait normal pour son âge de développement.

Différentes méthodes d'entraînement au sommeil pour que le bébé puisse s'endormir seul, dormir pour de longues périodes de temps et ne se signale pas trop (pleurs) quand il se réveille ont été développées et nombreuses ont été évaluées par les chercheurs sur le sommeil de l'enfant. La méthode la plus populaire méthode d'entraînement- la plus utilisée par les parents- n'a pas été testée objectivement. Ces méthodes sont basées sur des opinions individuelles d'auteurs et leurs conséquences sur les bébés et leur famille sont totalement inconnues.

Les méthodes d'entraînement au sommeil

Les techniques d'entraînement au sommeil appartiennent à deux catégories: procédures "préventives", dont le but est de prévenir le développement de troubles du sommeil; procédures "thérapeutiques" s'attaquant aux "problèmes" existants. Toutes se focalisent sur l'augmentation de la durée du sommeil du bébé la nuit, ce qui signifie, en fait diminuer le temps de gêne que cela occasionne pendant le sommeil, des parents.

"Le pleur contrôlé", "le laisser pleurer", le "sevrage graduel", le "réveil programmé", et l'utilisation d'habitudes et de programmes positifs sont des méthodes évaluées bien qu'en faible nombre.

La majorité des études publiées (plus de 80%) rapportent des issues positives, sans relation avec la méthode testée, et la plus grande quantité de données (en terme de nombre et qualité d'études) pour les "pleurs contrôlés" et "le laisser pleurer".

"Résultat positif" signifie que l'étude atteint un ou plusieurs des objectifs visés. Dans la plus part des cas il s'agit d'une augmentation de la quantité de sommeil rapporté par les mères pour leurs bébés ou elles même, une diminution dans le nombre d'éveils nocturnes du bébé, ou un effet bénéfique sur une variété d'autres variables incluant la dépression maternelle, le comportement de l'enfant en journée. Quelques études trouvent que le progrès obtenu chez les mères ou les bébés était seulement significatifs pour une partie du groupe étudié.

Les limites des recherches d'entraînement au sommeil

Bien que les recherches publiées présentées soient convaincantes sur le fait que des procédures d'entraînement au sommeil puissent changer le sommeil des bébés et de leurs parents, il y a de nombreuses questions additionnelles auxquelles nous devons réfléchir:

- Très peu d'études ont étudié l'impact à long terme de ces procédures sur le sommeil des bébés et des enfants. Celles dont on dispose n'ont pas trouvé de différence entre les bébés qui ont eu un entraînement et ceux qui n'en n'ont pas eu.
- Des résultats positifs ont été obtenus chez les bébés de plus de 6 mois, et ceci a été extrapolé de fait chez les bébés de moins de 6 mois - ce qui n'est pas nécessairement vrai ; le corps et l'esprit des bébés changeant radicalement au cours de la première année.
- Parce que la plus part des études comporte des interventions complexes, avec de nombreuses différentes parties, nous connaissons très peu sur le fonctionnement de chaque partie. Les progrès constatés sur le sommeil, ou l'humeur des mères sont souvent attribués à une partie seulement des interventions alors que les effets peuvent résulter de multiples facteurs incluant le fait même de faire partie de l'étude.
- Les études n'ont pas pris en compte les effets des différents méthodes d'alimentation, ou des difficultés d'alimentation, qui affectant le sommeil des bébés et des parents, peuvent aussi contribuer à l'anxiété et perturbation dans la relation mère bébé.

Points de considération

La plus part des études montrent que l'entraînement au sommeil peut affecter le comportement des bébés. Toutefois il n'y a aucune donnée probante suggérant que ces "progrès" durent sur le long terme, l'entraînement au sommeil peut être une source de stress pour les parents. Très peu d'études ont regardé les effets de cet entraînement chez le bébé, au-delà de l'effet sur le sommeil (ou le pleur).

- De nombreuses procédures d'entraînement "efficaces" se sont centrées sur la gestion des pleurs plutôt que sur le sommeil en tant que tel. De telles méthodes nécessitent qu'à la fois parents et bébés brisent le lien entre pleurs et réponse parentale constante. Ceci signifie briser le lien développé pour assurer la survie des bébés. Les effets de ce lien brisé sont inconnus. Des travaux suggèrent que l'entraînement au sommeil peut rompre à la fois les relations mères-enfants biologiques et comportementales; en retour, cela peut affecter le développement physique, social, émotionnel et comportemental du bébé.
- Encourager les jeunes bébés à dormir plus longtemps ou plus profondément que la normale pour leur stade de développement peut augmenter le risque de MIN. Dormir seul avant l'âge de 6 mois est connu pour augmenter le risque de MIN, comparé au sommeil en présence des parents.
- Dormir longtemps la nuit (ou ne pas se signaler par des pleurs) réduit les opportunités d'être nourri au sein. Quelques méthodes d'entraînement au sommeil soulignent qu'alimentation et sommeil devraient être séparés. Les tétées de nuit au sein sont importantes pour l'initiation et le maintien de l'allaitement maternel par leurs effets important sur les hormones de la lactation.

Les stratégies alternatives

Les chercheurs sur le sommeil ont récemment proposés une stratégie alternative qui met l'accent sur des soins empathiques et diligents plutôt que sur l'élimination du réveil ou du pleur.

Toutefois ces méthodes n'ont pas (encore) été évaluées, elles sont basées sur une solide compréhension scientifique des besoins émotionnels et biologiques des bébés et des mères, ainsi que des connaissances scientifiques sur le sommeil. Le programme insiste sur répondre et accepter les besoins du bébé ; se concentre sur apprécier la vie plutôt que la quantité de sommeil ; utilise la lumière durant le jour et le sombre la nuit sur encourager le développement du rythme circadien des bébés; utilise des exercices de relaxation pour le corps et l'esprit : et se coucher quand on a sommeil à la fois pour la mère et le bébé.

possumsonline.com/ et www.basionline.org.uk/sleepbabyyou/