

Formation « Sommeil du tout petit »

Carole Hervé

Descriptif détaillé de tous les modules présentés

Première journée		
Horaires	Chapitres détaillés	Durée approximative
9h00	Tour de présentation Rappel des objectifs de la formation	50 min
9h50	Qu'est-ce que le sommeil Le sommeil répond à des donneurs de temps Comment étudie-t-on le sommeil ?	10min
10h00	Quels sont les besoins en sommeil de l'adulte ? Notion de cycles de sommeil Le sommeil n'est pas un état continu d'inconscience semblable au coma Besoins en sommeil de l'adulte Ethnomédecine : le sommeil segmenté a été la norme Il n'y a de sommeil continu la nuit sans interruption chez personne. Quel est votre chronotype ? Etes-vous du soir ou du matin ? Quels sont les besoins en sommeil de la femme enceinte au 1 ^{er} trimestre (0 à 14 semaines) ? Pendant la grossesse, idéalement, dormir sur le côté La majorité des accouchements surviennent la nuit Les relevailles	30 min
10h30	Pause	10 min
10h40	Les troubles du sommeil chez l'adulte Un sommeil perturbé par l'arrivée d'enfants au foyer Chez l'adulte, les événements stressants du quotidien prennent des proportions excessives 1 adulte sur 3 ne dort pas assez Les bébés sont-ils vraiment responsables des troubles du sommeil qui affectent les adultes ? Les réveils des bébés, cause de divorce ? 1 français / 5 souffrirait d'insomnie Hypersomnies et épisodes de narcolepsie Apnées obstructives du sommeil Syndrome des jambes sans repos	30 min
11h10	Troubles du sommeil et risque de dépression Question : combien de temps mettez-vous à vous endormir une fois que votre bébé s'est endormi la nuit ? Privation de sommeil et dépression : une relation bidirectionnelle La dépression peut toucher les deux parents Dépression du post partum maternelle La DPP = problème de santé grave qui exige une réponse fondée sur des preuves. L'allaitement maternel protège la santé mentale de la mère lorsqu'il se déroule bien. L'inflammation est impliquée dans la pathogenèse de la dépression Burn-out ou épuisement maternel ? L'état d'esprit de la mère Dépression du post partum : quelques approches	50 min

	Échelle de dépression du post partum d'Edimbourg	
12h00	<p>Pistes pour combler le manque de sommeil des parents</p> <p>Les "Somnicaments », les médicaments naturels La sieste = clé de voûte de l'équilibre veille-sommeil Lister avec les parents des moyens de se ressourcer Exemples de moyens de se ressourcer Règles d'hygiène de sommeil pour l'insomnie L'organisation communautaire pourrait favoriser la disponibilité maternelle. Mythes & légendés : Il faut « rattraper son sommeil » Synchroniser les rythmes de sommeil par un contact étroit avec le bébé</p>	60 min
13h00	Pause déjeuner	40 min
13h40	<p>Une alimentation variée et équilibrée en qualité et en quantité</p> <p>Complexe vitamines et minéraux : ex.: fer Les suppléments en fer sont-ils toujours bien tolérés ? Penser au magnésium Penser aux Omega 3 Compléments vitaminés Des glucides sains, du tryptophane Du bon usage de la mélatonine</p>	30 min
14h10	<p>Le sommeil des bébés</p> <p>L'homme est-il vraiment fait pour dormir 8 h d'affilée Qu'est-ce qui affecte le sommeil des bébés ? Chez les peuples indigènes, les individus restent éveillés aussi longtemps que quelque chose d'intéressant se déroule Le bébé de la voisine a-t-il vraiment « fait ses nuits » dès la maternité ? Croyance populaire La société avance que les bébés devraient dormir toute la nuit à 6 mois. Mythes et légendes : Les bébés devraient dormir toute la nuit à partir de 5 kg, 100 jours, 6 mois ? Les variations sont pourtant énormes</p>	50 min
15h00	<p>Combien de temps faut-il dormir ?</p> <p>Quels sont les besoins en sommeil du fœtus ? Quels sont les besoins en sommeil du nouveau-né ? Quelle est la structure du sommeil du bébé ? Moins bébé dort le jour, plus il dormira la nuit ? Quels sont les besoins en sommeil des bébés ? Quels sont les besoins en sommeil des bébés de 6 à 12 mois ? Quels sont les besoins en sommeil des bébés de 12 à 18 mois ? Dorment-ils moins en grandissant ? L'augmentation des réveils avec le temps Sommeil paradoxal Les bébés passent beaucoup plus de temps en sommeil paradoxal que les adultes. Tous les bébés dorment-ils au moins 5 h d'affilée ? Si le bébé ne « dort pas » la nuit à 6 mois, ou même à 12 mois, c'est parfaitement normal Le sommeil ne se décide pas à volonté Les habitudes de sommeil des bébés sont façonnées par un mélange de facteurs génétiques et environnementaux Le cycle du sommeil du nourrisson s'allonge peu à peu au fil des mois Le sommeil du nouveau-né est polyphasique c.à.d fractionné Comment aider le bébé à différencier jour et nuit ? L'endormissement : un phénomène complexe Reconnaître les signes de fatigue courants Inquiétude courante : comment endormir le bébé si maman n'est pas là ? Répondre aux besoins du bébé ne le rend pas plus dépendant puisqu'il l'est déjà Troubles de l'endormissement La séparation avec les parents constitue le moment le plus difficile Les régressions (ou périodes crampon) sont courantes</p>	60 min

	A chaque âge, sa révolution, son apprentissage	
16h00	Pause	10 min
16h10	Qu'est-ce qui inquiète le pédiatre ? La position de sommeil Position en décubitus latéral ? Risques sommeil sur le dos : déformation crânienne positionnelle MSN / MIN MIN : diagnostic rétrospectif par élimination MIN : Hypothèse du triple risque «Milieu – Maladie – Maturation 10% de MIN seraient en réalité des infanticides Facteurs de protection de la MIN Les insomnies « comportementales »	50 min
17h00	Fin de la première journée Durée totale pauses comprises : 480 minutes soit 8 heures Durée hors pauses : 420 minutes, soit 7 heures	8h00

Deuxième journée

9h00	Identifier une éventuelle pathologie Ronflements et troubles respiratoires du sommeil Apnées obstructives du sommeil chez l'enfant ? Réactions indésirables aux aliments Allergie / intolérance aux protéines de lait de vache APLV : des médecins affirment encore qu'elle n'existe pas Le passage des allergènes dans le lait maternel L'APLV est différente de l'intolérance au lactose Sensibilisation possible lors de l'ingestion d'un biberon de complément Le reflux gastro-oesophagien Quels tests diagnostics ? Oxyures Multi-vitamines et minéraux ? Troubles du spectre autistique	60 min
10h00	Les pleurs Le cortisol est fabriqué par les glandes surrénales Laisser un bébé pleurer est-il sans risques ? Risque accru de traumatisme crânien non accidentel Les bébés pleurent pour communiquer, non pour manipuler Tous les bébés ont des épisodes de pleurs inconsolables Les pleurs inexplicables du nourrisson Immature et dépendant Les pleurs sont un appel de l'adulte Méthode Ferber Que ressentons nous sous l'effet des pleurs ? Le bébé pleure, comment répondre ? La traduction des pleurs des bébés Quelle solution une mère va-t-elle choisir ? La terreur nocturne Alors, laisser pleurer « mais pas trop » ?	50 min
10h50	Sommeil interrompu des bébés, quelles solutions ? Conseils aux parents : Rosa Jove Identifier le rythme de l'enfant Identifier ce qui perturbe le sommeil	40 min

	<p>Soigner l'environnement Les objets de puériculture pour faire dormir les bébés Une peluche pour remplacer maman ? La tétine : aucune preuve irréfutable qu'elle aide les bébés à dormir Les articles de puériculture pour faire dormir les bébés Bébé machines à sons et bruit blanc, efficace mais Berceuses & comptines traditionnelles françaises</p>	
--	---	--

11h30	Pause	10 min
11h40	<p>Deux écoles de pensée</p> <p>« L'entraînement au sommeil » : un éventail d'approches Depuis 30 millions d'années, tous les bébés ont dormi avec leur mère / une autre personne Les débuts de l'entraînement au sommeil Les années 1900 - Nouvelle-Zélande, Australie, Royaume-Uni Années 1930 – Allemagne Années 1950 - États-Unis et Royaume-Uni Les années 1980 ont vu une nouvelle poussée de la montée des "experts en bébés". L'avenir a de l'espoir Les questionnements courants autour du sommeil du tout petit Méthodes d'entraînement au sommeil Comparaison des méthodes Médecine générale : 3 conseils pour favoriser le sommeil nocturne dès la 6^e semaine Thérapies comportementales Méthode de la porte ouverte = auto-apaisement Cry It Out : le « laisser pleurer » Méthode Ferber et dérivés (ou dérivés ?) Méthode Ferber : à conserver ou non ? Ferberisation : peut-on revenir en arrière ? Apprendre aux parents à ignorer les appels du bébé ? Manque de preuves scientifiques Un bébé ne fera jamais rien pour embêter volontairement ses parents Les discours séparatistes nous privent de notre véritable nature humaine Que se passe-t-il hormonalement quand les enfants sont entraînés à dormir ? Conséquences des pleurs sur le bébé Ex. Atarax Dr Spock : considérer chaque enfant comme une personne à part entière La disponibilité émotionnelle : se montrer sensible et réceptif aux humeurs du bébé Elisabeth Pantley Possums sleep program : Dr Pamela Douglas Méthode Gordon : sevrage de nuit Des stratégies d'adaptation seraient les bienvenues Avancer progressivement et avec amour : répondre aux besoins physiques et émotionnels</p>	60 min
12h40	<p>Solutions complémentaires</p> <p>Anamnèse obstétricale Journal gestationnel : le pourquoi Des émotions bloquées, notamment consécutives à la naissance Emmaillotage sous certaines conditions Le bercement aide les prématurés à grandir Le balancement aide les adultes à s'endormir</p>	30 min

	<p>La tendresse plus pressante que la nourriture Massage pour bébés : un somnifère ? Le contact peau à peau comme aide au sommeil du nourrisson Exposer le bébé à la lumière du jour Apporter à l'enfant ce dont il a besoin au moment où il en a besoin Associations de sommeil positives Faire faire la sieste à l'extérieur ? Le bébé a besoin d'être porté Les nidicoles vs les portés Portage physiologique L'attachement comme base fondamentale Maternage : que des bons points Maternage et sommeil du bébé ne font-ils pas bon ménage dans la culture occidentale ?</p>	
13h10	Pause déjeuner	40 min
13h50	<p>Le sommeil partagé</p> <p>Partager un lit avec votre bébé est-il dangereux ? Pr James McKenna La proximité parents/enfant engendre une synchronisation des rythmes de sommeil Réveils nocturnes et besoins des bébés et des mères Partage du lit courant au Royaume-Uni Ce n'est pas normal de ne pas garder un bébé dans sa chambre Le sommeil « normal » et l'anthropologie Allaitement et sommeil partagé : une pratique plus fréquente qu'on ne le croit Allaitement et sommeil partagé : un acte de bienveillance Facteurs de risques et prévention pour le couchage des nourrissons Conditions à respecter Assurer la sécurité de bébé si la mère se rendort en l'allaitant Relation entre le partage du lit et l'allaitement Moins de problèmes de sommeil à l'étranger ? Sommeil partagé si les parents sont d'accord Le parent ne devient pas un criminel en partageant le sommeil de son enfant Le cododo, une pratique largement répandue Comment élaborer de nouvelles politiques publiques ? Promouvoir un choix éclairé des parents Les berceaux de cododo Les barrières de lit Proximité nocturne mère-bébé possible et nécessaire De quoi avons-nous peur en France ? Où en est la femme nouvellement mère ?</p>	50 min
14h40	<p>Allaitement & sommeil</p> <p>Les réveils nocturnes font partie intégrante d'un allaitement maternel réussi Faut-il supprimer les tétées nocturnes ? Endormir l'enfant au sein : mauvaise habitude ou mode d'endormissement physiologique ? De longues périodes de sommeil calme peuvent être dangereuses Les bébés allaités se réveillent-ils plus ? Introduire un biberon de PCN, la solution ? Arrêter l'allaitement diminue-t-il la fatigue ? Les mères allaitantes s'endorment plus vite Les mères allaitantes dorment-elles moins ? Les bébés allaités dorment plus longtemps que ceux nourris avec des PCN Allaitement et problèmes de sommeil ?</p>	60 min

15h40	Pause	10 min
15h50	<p>La consultation de sommeil</p> <p>Démarche diagnostique : enquête clinique Le sommeil est processus neurologique et non une compétence acquise comme faire du vélo</p> <p>Exploration du sommeil du nourrisson et du bambin</p> <p>A qui appartient le problème ?</p> <p>L'agenda du sommeil</p> <p>Journal gestationnel : anamnèse obstétricale</p> <p>Approche bienveillante</p> <p>Un objectif SMART</p> <p>Vignette clinique : Noélie</p> <p>Vignette clinique : Ambre (demande de conseils amie)</p> <p>Vignette clinique : Mickàel</p> <p>Vignette clinique Paul</p> <p>Favoriser l'expression, proposer une écoute</p> <p>Il est important d'utiliser un langage adapté à la personne, avec des exemples qui lui parlent.</p> <p>Accompagner la réflexion</p> <p>S'engager, soutenir le choix</p>	60 min
16h50	<p>Conclusion</p> <p>Sommeil et équilibre familial</p> <p>Ouvrages utiles</p> <p>Ouvrages en anglais</p> <p>Outils utiles</p> <p>Pour aller plus loin</p> <p>Sources</p>	10 min
17h00	<p>Fin de la deuxième journée</p> <p>Durée totale pauses comprises : 480 minutes, soit 8 heures</p> <p>Durée hors pauses : 420 minutes, soit 7 heures</p>	480 min