

LE SOMMEIL

Est composé :

- ◆ du sommeil lent
- ◆ du sommeil profond
- ◆ du sommeil paradoxal (composé des rêves ; indispensable à la vie)
- ◆ micro-éveil

- Naissance : environ 18h de sommeil / j
- puis **maturation neuronale** : moins de sommeil, plus d'éveil
- siestes matin et après- midi
- puis arrêt des siestes

● Régulateurs du sommeil :

- les **hormones** (GH, hormones sexuelles)
- les **synchronisateurs** = la lumière (l'électricité), la température centrale (conditionne l'induction du sommeil)

- ✓ Le sommeil chez l'enfant favorise la croissance (sécrétion de GH)
- ✓ Situation de stress : l'enfant ne grandit plus

■ Le sommeil est **très épileptogène**

- *En cas d'énurésie* : pensez à des crises d'épilepsies au cours du sommeil

● Les parasomnies (manifestations qui accompagnent le sommeil) :

- terreur nocturne (pendant le sommeil profond ; à la différence du cauchemard l'enfant est endormi ; manifestations physiques de peur : sueurs, cris, ... ; souvent associé au somnambulisme)
- angoisses d'endormissement
- bruxisme (grincements des dents)
- énurésie (persistance de mictions involontaire après l'âge de 5 ans)

- crampes, mouvements périodiques des membres inférieurs
- érections douloureuses
- somnambulisme (fréquent ; 1% des enfants)
- sommeil agité
- hallucinations de l'endormissement
- myoclonies (contractions très vives, brèves, involontaire)
- paralysie du sommeil (se retrouve souvent dans la narcolepsie)
- sommeil paradoxal dissocié
- somniloquie (c'est le fait de parler pendant le sommeil)
- sursauts