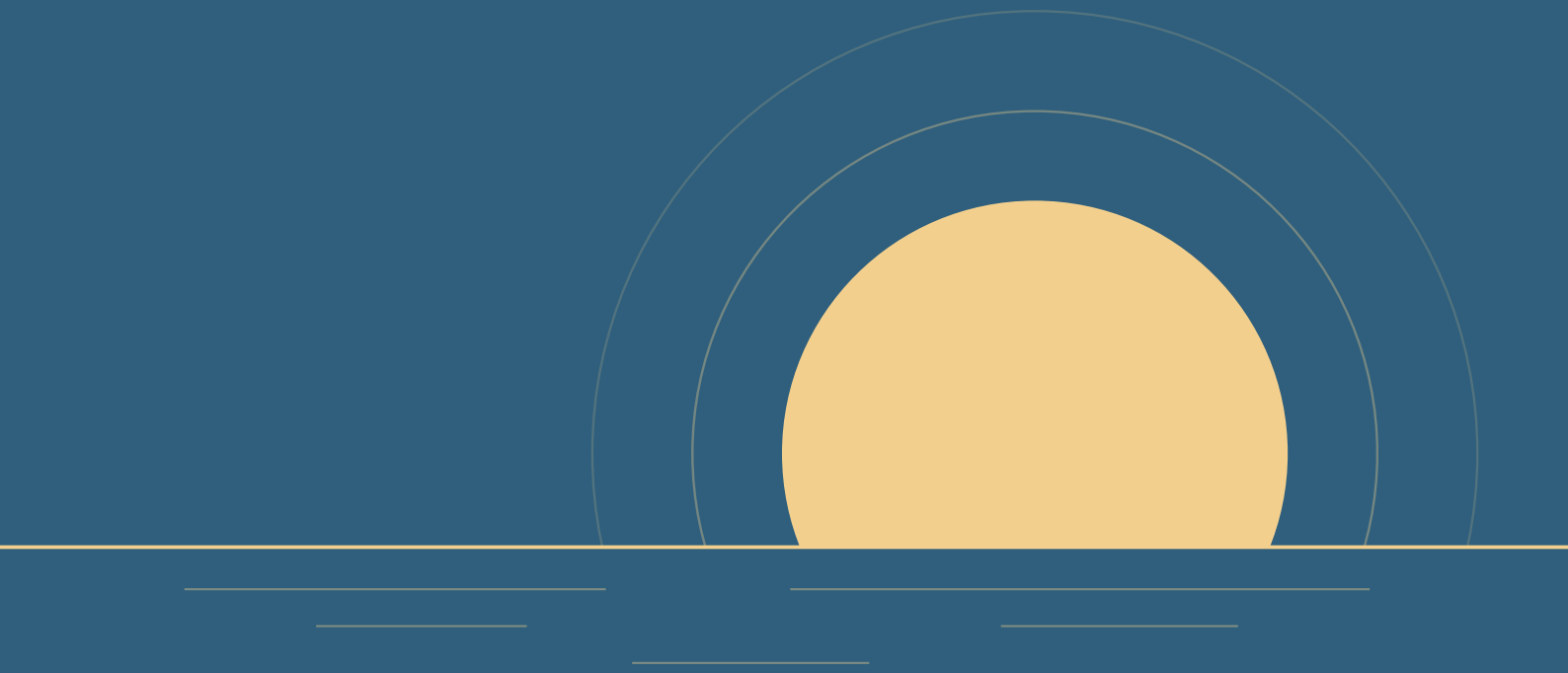
Mamavela

Le plan sommeil en 14 nuits

Choisissez la méthode douce qui convient à votre famille, puis suivez-la nuit après nuit pendant deux semaines, avec des phrases toutes prêtes et un journal.



Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur et de sa famille ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace pas un avis médical.
Questions : administration@lacangel.fr

Sommaire

Bienvenue 3

- Ce que ce plan est, et ce qu'il n'est pas 3
- Ce que disent les études, en quatre phrases 3
- Ce que vous trouverez dans ce plan 4
- Utiliser ce plan en trois étapes 4
- Après la nuit 14 4

Chapitre 1. Le couchage sûr d'abord 6

- À partir d'un an 6

Bienvenue

Si vous lisez ces lignes, les nuits sont sans doute devenues longues. Peut-être que votre bébé se réveille toutes les heures et ne se rendort qu'au sein ou dans vos bras. Peut-être que votre enfant de deux ans réclame « encore une histoire » jusqu'à vingt-deux heures, ou arrive dans votre lit à 3 heures du matin chaque nuit. Peut-être avez-vous tout essayé pendant trois nuits et abandonné à la quatrième, parce que personne ne vous avait dit à quoi ressemblerait la quatrième nuit.

Ce plan, c'est la quatrième nuit. Il ne promet pas un bébé qui dort douze heures d'affilée : aucun livre honnête ne le peut. Il vous donne ce sur quoi la recherche et les grandes institutions de santé s'accordent, une façon de choisir une méthode qui convient à votre enfant et à vos valeurs, et un plan précis pour quatorze nuits : quoi faire au coucher, quoi faire au réveil, quoi dire, et quand s'arrêter pour demander de l'aide.

Ce que ce plan est, et ce qu'il n'est pas

C'est un plan structuré pour les difficultés de sommeil courantes des enfants en bonne santé de 6 mois à 4 ans : difficulté à s'endormir seul, réveils nocturnes fréquents, couchers qui tournent au conflit, réveils très matinaux. Ce n'est pas un avis médical, et il ne remplace ni votre pédiatre, ni votre médecin, ni la PMI. Avant de commencer, lisez les vérifications du chapitre 3 : certains troubles du sommeil ont une cause médicale, et elle passe en premier.

> Appelez votre médecin le jour même, ou le 15 (ou le 112), si votre enfant a du mal à respirer, fait des pauses respiratoires pendant le sommeil avec des reprises bruyantes, a une forte fièvre, est anormalement mou ou difficile à réveiller, ou si vous sentez que quelque chose de grave se passe. Un plan sommeil est réservé aux enfants en bonne santé.

Ce que disent les études, en quatre phrases

Un groupe de travail de l'Académie américaine de médecine du sommeil a analysé 52 études (Mindell et ses collègues, 2006) : 94 % concluaient que les approches comportementales fonctionnaient, et plus de 80 % des enfants accompagnés montraient une amélioration nette, maintenue 3 à 6 mois. Dans un essai australien portant sur 43 bébés de 6 à 16 mois (Gradisar et ses collègues, 2016), le retrait progressif avec visites espacées comme le décalage de l'heure du coucher ont raccourci le temps d'endormissement, les visites espacées ont réduit les réveils nocturnes, et douze mois plus tard il n'y avait aucune différence de troubles émotionnels ou du comportement, ni d'attachement entre parent et enfant. Le suivi à cinq ans d'un autre essai australien (Price et ses collègues, 2012) n'a trouvé aucun effet durable, ni positif ni négatif, des techniques comportementales utilisées vers 8 à 10 mois, sur les émotions, le comportement, le stress de l'enfant ou sa proximité avec ses parents. Autrement dit : ces méthodes aident beaucoup de familles à court et moyen terme, et les meilleures études n'ont pas trouvé d'effet néfaste.

Ce que vous trouverez dans ce plan

Chapitre	Ce qu'il vous apporte
1. Le couchage sûr d'abord	Les règles qui ne changent jamais, quelle que soit la méthode
2. Combien d'heures de sommeil	Les repères officiels par âge, et ce qui est normal
3. Avant de commencer	Les vérifications, le questionnaire et le choix de la méthode
4. Le rituel du coucher	La base de toutes les méthodes, avec un rituel à remplir
5. Méthode A : rituel et décalage du coucher	La plus douce, 14 nuits
6. Méthode B : la chaise	Rester présent puis s'éloigner, 14 nuits
7. Méthode C : visites espacées	Des passages courts à intervalles croissants, 14 nuits
8. Méthode D : de 2 à 4 ans	Couchers à rallonge, sorties du lit, réveils très tôt
9. Les tétées et biberons de nuit	Garder, réduire ou arrêter, en douceur
10. Siestes et journée	Exemples de journées par âge
11. Les rechutes	Maladie, dents, voyage, changement d'heure, petit frère ou petite sœur
12. Les mots à dire	Les phrases du coucher et de 3 heures du matin
13. Situations particulières	Chambre partagée, fratrie, jumeaux, crèche, parent seul
14. Les questions des parents	Des réponses honnêtes aux doutes de la nuit
15. Quand demander de l'aide	Les signes pour le médecin, et pour vous
16. Votre journal de 14 nuits	À imprimer
17. Sources	Chaque source, vérifiée

Utiliser ce plan en trois étapes

1. **Lisez les chapitres 1 à 4 ce soir.** Couchage sûr, besoins de sommeil, vérifications et questionnaire, puis rituel. Cela prend une quarantaine de minutes : c'est la partie qu'on saute le plus souvent, et celle qui fait marcher le reste.
2. **Observez deux nuits, puis choisissez.** Remplissez les deux lignes d'observation du journal, puis choisissez votre méthode avec le tableau du chapitre 3. Lisez le chapitre de la méthode en entier, et celui des tétées et biberons de nuit s'il vous concerne.
3. **Suivez les 14 nuits, et faites deux bilans.** Une ligne du journal chaque matin. Bilan à la nuit 7 et à la nuit 14, à deux si vous êtes deux.

Après la nuit 14

Si c'est nettement mieux, gardez le rituel, l'heure de lever et vos réponses exactement identiques au moins deux semaines de plus : les habitudes s'installent par la répétition. Si c'est un peu mieux, continuez la même méthode une troisième semaine avant de changer quoi que ce soit. Si rien n'a

changé malgré une application régulière, lisez le chapitre 15 : il est temps d'en parler à votre médecin ou à la PMI, qui pourront chercher une cause invisible depuis la maison.

Chapitre 1. Le couchage sûr d'abord

Aucune méthode de sommeil ne vaut un compromis sur la sécurité. La Haute Autorité de santé (HAS) le rappelle dans sa fiche de 2020 sur la prévention de la mort inattendue du nourrisson, et l'Académie américaine de pédiatrie (AAP) a mis à jour ses recommandations en 2022 dans le même sens. Pour les bébés de moins d'un an :

- ☐ Toujours sur le dos, à plat, pour chaque sommeil, siestes comprises
- ☐ Un lit à barreaux adapté, avec un matelas ferme et un drap housse
- ☐ Rien d'autre dans le lit : ni oreiller, ni couette, ni couverture, ni tour de lit, ni cale-bébé, ni peluche
- ☐ Dans une turbulette (gigoteuse) adaptée à sa taille, dans une pièce à température modérée (18 à 20 °C, selon la HAS)
- ☐ Idéalement dans la chambre des parents les 6 premiers mois, dans son propre lit : jamais de partage du lit parental
- ☐ Jamais endormi avec votre bébé sur un canapé ou dans un fauteuil
- ☐ Un logement et une voiture sans tabac

> **Pourquoi c'est essentiel dans un plan sommeil.**
>
> Quand on est épuisé, on finit parfois par s'endormir avec son bébé sur un canapé, ou par le prendre « juste cette fois » dans un lit qui n'est pas sûr. La HAS rappelle que tous les tours de lit et les matériels de calage sont dangereux. Un plan que l'on peut vraiment tenir est l'une des meilleures protections contre ces décisions de 3 heures du matin. Si vous êtes si fatiguée que vous risquez de vous endormir pendant une tétée, installez-vous là où, si vous vous assoupissez, votre bébé est en sécurité, et demandez de l'aide.

À partir d'un an

Après le premier anniversaire, les risques changent mais la sécurité compte toujours. Laissez le lit vide de tout ce qui pourrait servir de marchepied. Quand votre enfant commence à escalader les barreaux, ou que le lit devient trop petit, passez à un lit bas ; rien ne presse avant. Fixez les meubles au mur, protégez les prises et mettez les cordons de stores hors de portée dans la chambre où il dort.

Fin de l’extrait

Merci de nous avoir lus jusqu’ici. Nous espérons que ces premières pages vous servent déjà, et qu’elles vous montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des pages à remplir, des sources que vous pouvez vérifier.

Le livre complet compte 36 pages.

Le retrouver ici : https://mamavela.fr/

Paiement unique, PDF immédiat.