

Troubles du sommeil chez l'enfant :

le somnambulisme

Le somnambulisme est une perturbation assez impressionnante surtout lorsqu'elle touche l'enfant mais il ne faut pas s'inquiéter outre mesure.



Qu'est-ce que le somnambulisme ?

Le somnambulisme est une affection fréquente : on estime que 15% des enfants ont fait au moins une fois un accès de somnambulisme au cours de leur vie. Il est plus fréquent chez les garçons, apparaît à l'âge de 4 ans, et, en règle générale, disparaît à la puberté. Il y aurait souvent des antécédents familiaux.

Le somnambulisme : plusieurs épisodes par nuit...

Dans sa forme typique, l'accès de somnambulisme survient une à trois heures après l'endormissement, et peut se répéter deux à trois fois dans la même nuit. L'enfant se lève, a les yeux grands ouverts, mais ne paraît pas voir. Le visage est inexpressif, la déambulation lente, souvent maladroite (il se cogne).

Au cours de l'accès de somnambulisme il peut arriver à accomplir des actes assez élaborés, comme manger, se servir à boire, etc. Il est parfaitement docile, et se laisse facilement reconduire dans son lit, quitte à se relever un peu plus tard. L'épisode dure, en général, de quelques minutes à une demi-heure.

Le somnambulisme ne présente pas de danger, sauf dans des formes plus rares, appelées somnambulisme à risque, où l'enfant court un danger appréciable (risque de chute).



Enfant somnambule : armez-vous de patience...

On considère généralement que cet accès est dû à un «réveil incomplet» du cerveau. Les capacités de mémorisation sont absentes, ce qui explique que le somnambule ne se souvient de rien. Cette dernière notion est très importante.

Quelques règles à respecter

- D'abord, il ne faut pas réveiller l'enfant somnambule. Ceci ne sert à rien. Mieux vaut le ramener calmement dans son lit.
- Ensuite, il n'est pas conseillé d'en reparler avec lui le lendemain. Cela risquerait de provoquer des terreurs en lui.
- Enfin, même s'il se lève, l'enfant ne sera pas spécialement fatigué le lendemain. Toutefois, s'il souffrait d'un accès de fatigue, on peut lui proposer de dormir un peu durant la journée afin que son sommeil en début de nuit ne soit pas trop profond.