

**Livret**



Caisse Générale de Sécurité Sociale  
Martinique



# Un bon départ ! Sommeil et environnement, les clés dès la naissance



**À l'attention des parents**



# Chers parents,

# Pourquoi ce livret ?

A travers ce livret, nous avons à cœur de :

- vous conseiller sur le sommeil de votre enfant ;
- vous sensibiliser aux risques liés à l'environnement ;
- vous donner des conseils et des clés pour limiter l'impact de l'environnement sur la santé et le sommeil de votre enfant ;
- vous permettre d'anticiper si possible votre organisation et vos achats avant l'arrivée de bébé .
- contribuer à une meilleure santé des générations futures.

*Attention ce livret ne remplace pas une consultation avec un médecin ou un spécialiste. Pensez à prendre rendez-vous avec un professionnel si vous en ressentez le besoin.*



# TABLE DES MATIÈRES

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| 1. Sommeil et Sécurité .....                               | 4  |
| 2. Exposition aux perturbateurs endocriniens ...           | 8  |
| 3. Exposition aux UV .....                                 | 13 |
| 4. Écrans et tout-petits, l'essentiel à retenir ...        | 16 |
| 5. Les cycles du sommeil, de la naissance à<br>3 ans ..... | 20 |
| 6. Construire les bases du sommeil de votre<br>bébé .....  | 21 |



## Sommeil et sécurité

# Prévention de la mort inattendue du nourrisson

### Qu'est ce que la MIN ?

La mort inattendue du nourrisson (MIN) désigne le décès brutal d'un bébé de moins d'un an, le plus souvent durant son sommeil, alors qu'il semblait en bonne santé. Bien qu'en diminution ces dernières décennies grâce aux campagnes de prévention, elle demeure la première cause de mortalité post-néonatale.

Chaque famille peut contribuer à réduire ce risque en respectant des règles de sécurité simples mais essentielles.

### Comment mettre en place le cododo ?

**Le partage du lit parental** est vivement **déconseillé** par l'OMS et les différents organismes de santé, car il expose à des risques accrus d'écrasement, d'étouffement ou de chute, surtout si l'un des parents fume, consomme de l'alcool, des médicaments ou est très fatigué.

En revanche, le **partage de chambre est recommandé** : le bébé dort dans son propre lit, placé dans la chambre des parents, au moins pendant les six premiers mois. Pour conserver une proximité immédiate, un lit cododo homologué et sécurisé constitue une alternative adaptée.







## Sommeil et sécurité

### Prévention de la mort inattendue du nourrisson

#### Comment diminuer les risques de MIN ?

Le nourrisson doit toujours être **couché sur le dos**, sur un matelas ferme et plat, dans un lit adapté à son âge et vide de tout accessoire.

La **gigoteuse** (turbulette), adaptée à la chaleur et à la taille de l'enfant, est le moyen le plus sûr de le couvrir. Oreillers, couvertures, tours de lit, peluches ou dispositifs de maintien sont à proscrire, car ils augmentent le **risque d'étouffement**. La **chambre doit être tempérée**, sans tabac ni source de chaleur excessive.

Un **lit unique et transportable**, utilisé aussi bien à la maison qu'en déplacement, aide l'enfant à garder ses repères et favorise un sommeil de qualité. Qu'il s'agisse d'un berceau, d'un lit à barreaux ou d'un lit parapluie homologué, il doit répondre aux normes de sécurité et être équipé uniquement d'un **drap-housse bien ajusté**.



# Les 7 gestes à adopter pour la sécurité du sommeil de bébé

① **Position** : Toujours coucher bébé sur le dos, jamais sur le ventre ni sur le côté. Pour éviter le syndrome de la tête plate (plagiocéphalie), laisser bébé libre de bouger la tête; En journée, varier ses positions lors des activités.

② **Surface de sommeil** : Utiliser un matelas ferme et plat, sans oreiller, couverture, tour de lit ou peluche.



③ **Environnement** : La chambre doit être tempérée et sans tabac.

④ **Gigoteuse** : Privilégier une gigoteuse adaptée à la taille et à la température, plutôt qu'une couverture.



⑤ **Lieu de sommeil** : Installer bébé dans son propre lit, dans la chambre des parents jusqu'à 6 mois. Le cododo dans le même lit est déconseillé.



⑥ **Sécurité du matériel** : Choisir un lit conforme aux normes de sécurité, avec un drap-housse bien ajusté.

⑦ **Surveillance raisonnée** : Les babyphones et visiophones peuvent rassurer, mais ne remplacent pas les règles de couchage sécurisé.

Ces gestes simples réduisent de plus de 70 % le risque de mort inattendue du nourrisson et favorisent un sommeil paisible, sûr et de qualité.

### A retenir :

Partage du lit parental => déconseillé  
Partage de la chambre parentale => recommandée  
Lit cododo homologué = alternative adaptée

Bébé toujours couché sur le dos  
Pas d'oreiller, pas de couvertures,  
pas de peluches ou jouets dans le berceau  
Chambre tempérée sans tabac

#### Références :

- **Santé publique France.** Mort inattendue du nourrisson. Mise à jour : 19 août 2022. Disponible sur : <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/maladies-de-la-mere-et-de-l-enfant/mort-inattendue-du-nourrisson>
- **Haute Autorité de Santé (HAS).** Prise en charge en cas de mort inattendue du nourrisson (moins de 2 ans) – Recommandations professionnelles. PDF.
- **Observatoire national des morts inattendues du nourrisson (OMIN).** Where we are in 2022? GFRUP & SFPédiatrie. PDF. [gfrup.sfpediatrie.com](http://gfrup.sfpediatrie.com)
- **Naitre et Vivre.** Recommandations pour prévenir la mort inattendue du nourrisson. Disponible sur : <https://naitre-et-vivre.org/mesures-prevention-min/> Naitre et vivre
- **Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development (NICHD).** « Pour que bébé dorme en sécurité : Réduire le risque de mort subite du nourrisson (MSN) et d'autres décès liés au sommeil chez le nourrisson ». Publication en français. [NICHD](https://www.nichd.nih.gov/fr)
- **American Academy of Pediatrics (AAP).** Sleep-Related Infant Deaths: Updated 2022. Disponible via Pediatrics.



# Exposition aux perturbateurs endocriniens

## Les perturbateurs endocriniens, qu'est-ce que c'est ?

Les perturbateurs endocriniens sont des substances extérieures à notre corps, souvent des produits chimiques de synthèse, qui peuvent dérégler les hormones. Les hormones pilotent la croissance, le sommeil, le métabolisme, la température, la reproduction... d'où l'importance de limiter l'exposition, surtout pour les tout-petits. Parmi ces substances nous retrouvons par exemple les parabènes, les phtalates, les pesticides, le bisphénol A et de nombreuses autres substances présentes dans notre environnement quotidien.

## Pourquoi c'est important durant la grossesse et pour les bébés ?

La pré-conception et les 1000 premiers jours (de la grossesse aux 2 ans de l'enfant) sont des périodes sensibles. À ces moments-là, de faibles doses peuvent suffire à influencer le développement tout au long de la vie.

Ce que la mère respire / mange / applique peut atteindre le fœtus puis le nourrisson. Le bébé peut être également exposé par inhalation, par ingestion ou par la peau.

Les perturbateurs endocriniens sont suspectés d'être impliqués dans certaines pathologies telles qu'entre autres la puberté précoce, les troubles de la thyroïde, l'obésité, les troubles de la fertilité ou certains cancers.





# Exposition aux perturbateurs endocriniens



## Où les trouve-t-on ?

Il y en a des milliers dans notre environnement. Air intérieur et poussières, produits ménagers, parfums d'ambiance, cosmétiques, plastiques et emballages, peintures/colles/vernis, alimentation (résidus de pesticides, additifs), textiles et jouets, insecticides, fumée de tabac... les sources sont multiples. C'est cette multiplicité de contacts avec ces substances qui est nocive. C'est pour cela que même si on ne peut retirer tous les perturbateurs endocriniens de notre environnement, il est essentiel d'en diminuer l'exposition autant que possible par des gestes simples.

## Les 7 gestes qui comptent le plus (simples et efficaces)

- 1 Air intérieur : Aérer 10 min/jour, surtout après ménage/bricolage; Dépoussiérer et/ou aspirer régulièrement.



- 2 Ménage : Eviter sprays, encens, bougies parfumées, diffuseurs dans des pièces fermées ; préférer savon noir, vinaigre blanc, bicarbonate ou les produits porteurs de labels officiels pour nettoyer.

- 3 Cuisine/réchauffe : Eviter le plastique au micro-ondes ; privilégier verre, céramique, inox ; limiter les produits ultra-transformés.

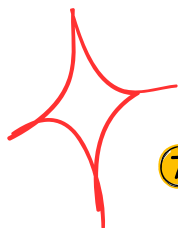


④ **Cosmétiques** : Le moins est le mieux ; privilégier des listes d'ingrédients courtes, sans parfum si possible ; favoriser pour le change l'eau et les produits simples (type liniment oléo calcaire) ; utiliser avec prudence les huiles essentielles.

⑤ **Textiles/jouets** : Laver les vêtements avant le 1er usage ; éviter les imprimés plastifiés ; privilégier les jouets et peluche avec les écolabels ou le label NF.



⑥ **Spécifiques moustiques & nuisibles** : Éviter les insecticides d'intérieur ; préférer les moustiquaires, une tenue couvrante, les raquettes anti-moustique. Si vraiment vous le jugez nécessaire, demandez l'avis d'un professionnel pour un répulsif chez le tout-petit.



⑦ **Travaux/chambre de bébé** : Anticiper ; Choisir des peintures et des colles à faible émission dans l'air (A+) ; Aérer longuement la pièce avant de l'occuper. Une future maman évite de se trouver dans la pièce lors des travaux d'aménagement ou de peinture ; Déballer les meubles neufs dans une pièce aérée plusieurs semaines avant l'arrivée de bébé ou prendre ces meubles en seconde main. En effet, l'émission de polluant volatile est maximale lorsque les meubles neufs viennent d'être déballés.

## Perturbateurs endocriniens et alimentation

Il est essentiel de diversifier son alimentation et de privilégier des produits simples, non transformés et sans additifs le plus que possible. Consommez de préférence des fruits et légumes non traités ou pensez à les éplucher généreusement après les avoir lavés.

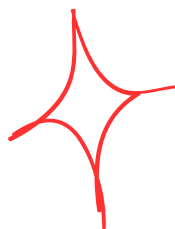


La chlordécone est un pesticide ayant imprégné durablement les terres aux Antilles. Pensez à vous fournir en viandes, poissons, légumes racines et tout légume poussant en terre dans des circuits contrôlés (grande surface, marchés locaux connus).



Attention, les œufs peuvent avoir une très forte teneur en chlordécone. Pour en manger sereinement, ils doivent être issus de poules élevées hors sol.

Enfin si ces produits (viandes, oeufs ou légumes) viennent directement de votre jardin ou de celui du voisin, assurez-vous qu'ils sont cultivés/élevés sur une terre sans chlordécone grâce à l'analyse du sol avec la Fredon (0596.73.58.88). Assurez-vous par ailleurs que les poissons pêchés soient issus de zones de pêche autorisées.





## Utiliser des outils

Certaines applications permettent de scanner les produits alimentaires, les produits ménagers et les cosmétiques. Pensez à en télécharger une et à l'utiliser durant vos courses.

ex :



et bien d'autres...

### A retenir :



Diminuer au mieux les sources d'exposition

Diminuer les produits transformés

Consommer les produits les plus **naturels et simples** possibles

**Aérer** régulièrement les lieux de vie

Aidez-vous des **applications**

### Références :

- **OMS**. State of the science of endocrine disrupting chemicals 2012. Disponible sur: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241505031>
- **Ministère de la Santé, de la Famille, de l'Autonomie et des Personnes handicapées**. Perturbateurs endocriniens. 2024. Disponible sur: <https://sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-microbiologiques-physiques-et-chimiques/article/perturbateurs-endocriniens>
- Les travaux de l'Anses pour mieux connaître les perturbateurs endocriniens | **Anses** - Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. 2024. Disponible sur: <https://www.anses.fr/fr/content/travaux-anses-sur-perturbateurs-endocriniens>
- **Institut National du Cancer**. Perturbateurs endocriniens. 2022 Disponible sur: <https://www.cancer.fr/professionnels-de-sante/prevention-et-depistages/prevention/environnement/perturbateurs-endocriniens>
- **Ministère de la transition écologique et solidaire, Ministère des solidarités et de la santé**. Stratégie Nationale sur les perturbateurs endocriniens 2019-2022. Disponible sur: <https://www.ecologie.gouv.fr/politiques-publiques/strategie-nationale-perturbateurs-endocriniens>
- **1000 Premiers Jours**. Substances chimiques et habitudes de consommation. 2022. Disponible sur: <https://www.1000-premiers-jours.fr/fr/substances-chimiques-et-habitudes-de-consommation>.

# Exposition aux

UV

Les UV (ultraviolets) sont des rayons invisibles émis par le soleil (et par certaines sources artificielles comme la soudure par exemple). Ils sont plus énergétiques que la lumière visible et ne sont pas liés à la chaleur.

## Pourquoi c'est important de protéger son bébé des UV ?

La peau et les yeux des bébés sont très fragiles. L'épiderme est plus fin et la barrière cutanée moins efficace. Le cristallin de l'œil, lui, est plus transparent aux UV et la cornée plus fragile. A court terme, l'exposition aux UV peut engendrer des coups de chaleur ou des coups de soleil pouvant déclencher fièvre, pleurs et mauvais sommeil. Un bébé se brûle vite et se déshydrate rapidement. Il peut également avoir une gêne oculaire. A long terme, les coups de soleil répétés dans l'enfance augmentent le risque de mélanome et d'autres cancers cutanés à l'âge adulte. Ils participent également au vieillissement précoce de la peau et à un risque plus tard de cataracte et d'atteinte de la rétine.

## Quand se protéger ?

Entre 9h et 18h, il est important de protéger bébé efficacement du soleil. Attention il peut faire frais ou nuageux et pourtant avoir un passage important d'UV. La réverbération due à l'eau ou au sable renvoient particulièrement les UV et augmentent l'exposition.

Les nouveau-nés, même à peau foncée, ont une peau fine, peu protégée. Les conseils sont les mêmes, pour la peau et les yeux, **quel que soit la couleur de peau.**



## Les bons gestes à avoir



① **Ombre d'abord:** Privilégier de grande zone ombragée ou un parasol anti-UV.

② **Habiller :** Habiller bébé avec un chapeau à larges bords ou une casquette avec protège-nuque, ainsi que des vêtements légers mais couvrants, notamment pour se baigner à la mer.



③ **Yeux :** Si bébé les accepte, il est possible de lui faire porter des lunettes CE 3, enveloppantes (surtout en cas de forte luminosité ou de longue sortie).



④ **La crème solaire:** Elle n'est pas la "protection n°1" chez le bébé : on privilégie l'ombre et les vêtements. Si nécessaire il est possible de l'utiliser sur de petites zones découvertes : SPF  $\geq$  30, gamme enfant, sans filtres chimiques ni nanoparticules.

⑤ **Chaleur :** Proposer à boire plus souvent et chercher la fraîcheur. Il est important de surveiller si la nuque est moite, si la respiration du bébé est plus rapide que d'habitude ou demande des efforts importants.



⑥ **Voiture :** Les vitres bloquent les UVB mais laissent passer des UVA : sur des trajets longs côté soleil, il est utile d'utiliser un pare-soleil ou un film anti-UV.



## A retenir :

**Protection de bébé :** au mieux ombre + vêtements ;  
la crème ne vient qu'en dernier recours si nécessaire.

**Réverbération (neige/eau/sable) =** exposition majorée.

**Voiture :** pare-soleil côté ensoleillé.

**Nuages ≠ protection :** restez vigilants



## Références :

- **Santé Publique France.** Premières chaleurs et exposition aux UV : des gestes simples à adopter par tous. Disponible sur: <https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2022/premieres-chaleurs-et-exposition-aux-uv-des-gestes-simples-a-adopter-par-tous>
- **Santé Publique France.** Risques solaires : mieux comprendre pour mieux se protéger. Disponible sur: <https://www.santepubliquefrance.fr/presse/2017/risques-solaires-mieux-comprendre-pour-mieux-se-protger>
- **OMS.** Rayonnement ultraviolet. Disponible sur: <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/ultraviolet-radiation>
- **OMS.** Se protéger du cancer cutané. 2024. Disponible sur: <https://www.who.int/fr/news-room/questions-and-answers/item/radiation-protecting-against-skin-cancer>
- **1000 Premiers Jours.** Extérieur. Disponible sur: <https://www.1000-premiers-jours.fr/fr/exterieur>
- **Protection Solaire.** La protection solaire des jeunes enfants : Entretien avec Pierre Cesarini, Directeur délégué de l'association Sécurité Solaire. Disponible sur: <https://www.soleil.info/articles/soleil.info>
- **Institut National du Cancer.** Comment mieux se protéger du soleil ? Disponible sur: <https://www.cancer.fr/toute-l-information-sur-les-cancers/prevenir-les-risques-de-cancers/facteurs-de-risque-lies-aux-modes-de-vie/exposition-aux-rayonnements-uv/mieux-se-protger-du-soleil>

# Écrans et tout-petits

## l'essentiel à retenir

### Pourquoi limiter les écrans (surtout avant 3 ans) ?

Le jeu libre, les échanges face-à-face et l'exploration sont des clés du langage, de l'attention et de l'autorégulation.

Remplacer ces interactions par les écrans limite le développement de ces acquisitions. Il y a moins de carburant pour le cerveau social dû à moins d'interactions réelles tels que les regards, les mimiques, les tours de paroles.

La présence de surprises et de sons rapides stimule la recherche de "encore". Cela crée des habitudes fortes et l'enfant s'énerve quand on coupe. Le sommeil, lui est perturbé.

En effet, la lumière des écrans (surtout le bleu) retarde l'endormissement et dégrade la qualité du sommeil. Si l'écran devient la solution pour tout (calmer, manger, s'endormir), on ne parle pas "d'addiction" à cet âge, mais d'usages problématiques.



# Écrans et tout-petits

## l'essentiel à retenir

### Repères simples par âge

**Avant 3 ans** : pas d'écran, sauf appel vidéo court avec un proche, accompagné.

Si vous choisissez malgré tout d'introduire un peu d'écran **après 18-24 mois**, faites-le rarement, avec vous (co-visionnage), en regardant des contenus lents et calmes, mais jamais le soir.

De manière général il est conseillé de ne pas avoir d'écran dans la chambre ni de télévision de fond et d'éviter les écrans dans les 2 heures précédents le coucher.

### Quand s'inquiéter ?

Si votre enfant fait des crises systématiques quand on éteint l'écran et manifeste un désintérêt pour les jeux et les livres, il peut être intéressant d'agir.

De même, lorsque le coucher est plus tardif et qu'il y a des réveils fréquents. Dans ce cas, il est conseillé de réduire progressivement, d'avancer l'heure d'arrêt et de renforcer les rituels. Si cela persiste, parlez-en à votre professionnel de santé.



## Comment faire au quotidien ?

Il est important de fixer des moments ou des lieux “sans écran”, par exemple le repas, le bain, le rituel du soir ou la chambre.

S'il y a un écran, co-visionner avec l'enfant c'est-à-dire : regarder avec lui, nommer, poser des questions, relier à la vraie vie.

Pour limiter la durée d'exposition aux écrans, il est nécessaire de désactiver l'autoplay et les notifications.

Vous pouvez utiliser un minuteur et annoncer la fin (“encore un épisode, puis bain”). Enfin, chers parents vous êtes des modèles. Pensez à ranger votre propre téléphone pendant les soins, les repas et le coucher.

## Astuces pratiques:

**Avant le dodo** : Vous pouvez lire une histoire, chanter une comptine, faire des massages courts et mettre de la lumière douce.

**Pour calmer** : Les câlins, la respiration avec vous, la promenade, les jeux sensoriels simples (balles, tissus, cubes) sont à privilégier.

**En déplacement** : Emportez avec vous livres cartonnés, imagiers, autocollants réutilisables, chansons. Votre enfant pourra s'occuper avec différents moyens.





## A retenir :

- **0–3 ans : pas d'écran**, sauf visiophonie courte accompagnée.
- **Jamais d'écran dans la chambre ni le soir.**
- **Parler, jouer, lire** est plus utile pour le cerveau d'un tout-petit que n'importe quel dessin animé.



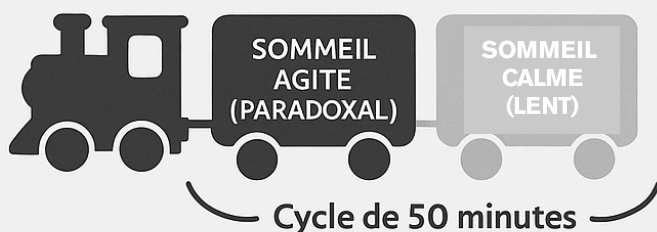
## Références :

- **HCSP.** Avis relatif aux effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans. 2019.
- **Ministère de l'éducation nationale. Ministère de l'Éducation nationale.** 2025. Bien grandir avec les écrans: des repères pour chaque âge. Disponible sur: <https://www.education.gouv.fr/bien-grandir-avec-les-ecrans-des-reperes-pour-chaque-age-451121>
- **Ministère de la santé, des familles, de l'autonomie et des personnes handicapées.** Enfants et écrans: des risques sanitaires réels, un accompagnement nécessaire - Ministère de la Santé, de la Famille, de l'Autonomie et des Personnes handicapées. 2025. Disponible sur: <https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/sante-des-populations/enfants/exposition-aux-ecrans/article/enfants-et-ecrans-des-risques-sanitaires-reels-un-accompagnement-necessaire>
- **Je protège mon enfant.** Je protège mon enfant dans son usage des écrans . 2025. Disponible sur: <https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/ecrans/>
- **OMS.** Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. 2019. Disponible sur: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>
- **American Academy of Pediatrics.** Media and Young Minds | Pediatrics | American Academy of Pediatrics. 2022. Disponible sur: <https://publications.aap.org/pediatrics/article/138/5/e20162591/60503/Media-and-Young-Minds?autologincheck=redirect>.

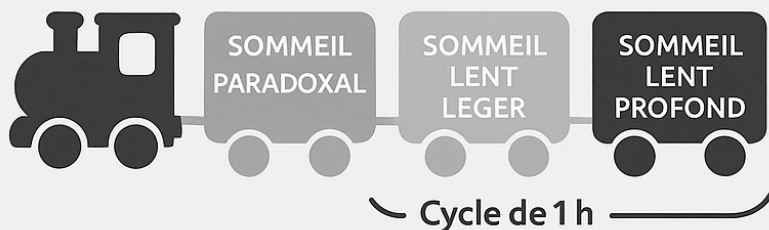
# Les cycles du sommeil de la naissance à 3 ans

Le petit train du dodo aide à mieux comprendre comment le sommeil de l'enfant grandit avec lui. Au fil du temps, les cycles s'allongent et les wagons du sommeil se transforment pour ressembler à ceux du sommeil adulte.

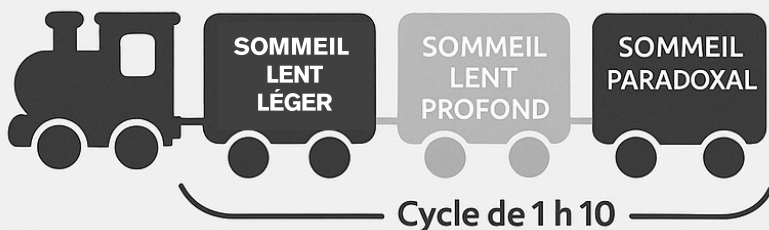
## DE 0 À 2/3 MOIS



## DE 3/4 MOIS À 6/9 MOIS



## DE 6/9 MOIS À 3 ANS



# Construire les bases du sommeil de votre bébé

Le cerveau d'un nouveau-né est encore immature : il apprend à dormir.

Ses nuits ressemblent à des « petits trains » de sommeil qui durent **40 à 60 minutes chacun**.

Chez l'adulte, un cycle dure environ 90 à 120 minutes, mais chez bébé c'est deux fois plus court.

À la fin de chaque cycle, bébé passe par un micro-réveil : c'est un moment très bref où son cerveau vérifie que tout va bien (sécurité, chaleur, position).

Parfois, il se rendort seul ; parfois, il a besoin d'un petit geste rassurant (voix douce, caresse, bercement léger).

## Les étapes du développement du sommeil AU FIL DES MOIS :

**De la naissance à 3 mois** : Le nouveau-né ne fait pas la différence entre le jour et la nuit. Vers 2 à 3 mois, grâce à la lumière naturelle le jour, au calme la nuit et à vos routines, bébé commence à comprendre la différence entre jour et nuit. Environ la moitié du sommeil est dite agitée ou paradoxale → bébé bouge, grimace, fait des petits bruits. C'est normal et aide son cerveau à se développer.

**De 3 à 9 mois** : le sommeil devient plus calme, mais il reste encore beaucoup de phases légères.

**Après 9 mois** : le sommeil lent profond prend plus de place. C'est le sommeil qui répare et consolide les apprentissages..

### ASTUCE

Aider bébé à différencier jour et nuit :

- la nuit → obscurité, voix douce, gestes lents ;
- le jour → lumière naturelle, vie normale, interactions.

# Une organisation douce des journées

Le sommeil d'un bébé est encore immature et très morcelé.

La méthode EASY, créée par l'infirmière britannique Tracy Hogg, peut vous aider à donner un rythme simple aux journées tout en respectant les besoins de votre enfant.

## EASY n'est pas un emploi du temps strict.

C'est juste un enchaînement logique qui aide à comprendre ce qui vient après, sans imposer d'horaires fixes.

# EASY

**E**at  
manger

**A**ctivity  
activité

**S**leep  
sommeil

**Y**ou  
temps pour vous

## 1. EAT

Proposez le sein ou le biberon quand bébé se réveille ou montre des signes de faim (mains à la bouche, agitation douce).

Pourquoi ?

- Bébé tète souvent mieux quand il est réveillé.
- Il digère plus facilement.
- Cela peut peu à peu l'aider à ne pas avoir besoin de téter systématiquement pour s'endormir (mais si c'est le cas pour l'instant, c'est normal vous pourrez changer progressivement plus tard).

### ASTUCE

Après la tétée ou le biberon, gardez bébé droit quelques minutes pour éviter les reflux.



## 2. ACTIVITY

Après avoir mangé, bébé reste éveillé un petit moment selon son âge :

regards, gazouillis, change, chanson douce, quelques minutes sur un tapis d'éveil.

Le but n'est pas de le stimuler fort, juste de créer un petit temps d'échange agréable.

### **Surveillez les signes de fatigue**

: bâillement, mouvements plus lents, yeux qui se détournent.



## 3. SLEEP

Quand les premiers signes de fatigue apparaissent, aidez bébé à s'endormir dans un environnement calme : lumière douce, gestes lents, température agréable.

### **Progressivité importante**

Certains bébés s'endorment au sein ou dans les bras : c'est normal.

Petit à petit, quand vous le sentirez, vous pourrez l'aider à trouver le sommeil autrement (par exemple, poser bébé déjà apaisé mais pas tout à fait endormi tout en restant à côté, le rassurer avec votre voix ou votre main).

Aucune obligation immédiate : avancez à votre rythme.

### **Temps d'éveil indicatifs**

Ces repères aident à prévenir la fatigue :

- 0–6 semaines : environ 45 min
- 6–10 semaines : 1 h à 1 h 30
- 11–15 semaines : 1 h 30
- 4–5 mois : 1 h 30 à 2 h 30

## 4. YOU

Quand bébé dort, pensez à vous reposer ou à faire une petite activité qui vous ressource (douche, lecture, pause café).

Un parent reposé peut mieux répondre aux besoins de son enfant.



## Pourquoi EASY peut vous aider ?

- Elle rend les journées plus prévisibles : vous savez à peu près ce qui vient ensuite.
- Elle évite le cercle « téter → s'endormir → se réveiller sans avoir faim ».
- Elle soutient l'autonomie du sommeil en douceur, à votre rythme.
- Elle est souple : pendant un pic de croissance ou une maladie, on s'adapte.

### ASTUCE

Combinez **horloge + observation** :  
Si on approche de la fin du temps d'éveil et que bébé devient grognon, c'est souvent la fatigue plus que la faim.

# Mes 5 clés pour aider bébé à bien dormir dès le départ

Ces repères simples, associés à la méthode EASY, peuvent aider votre bébé à trouver un sommeil plus régulier et apaisé.

**Pas besoin de tout appliquer d'un coup** : avancez doucement, à votre rythme.



## 1. Créer une vraie nuit et une vraie journée

Un bébé a besoin **d'environ 12 heures de nuit et 12 heures de jour** pour grandir et se réguler.

Peu importe l'heure de coucher (entre 0 à 3 mois) : le plus important est que la nuit dure 12 heures complètes dans l'obscurité et le calme.

Exemple :

coucher 19 h → réveil 7 h

coucher 20 h → réveil 8 h

coucher 21 h → réveil 9 h

### Pendant la nuit :

- lumières faibles ou éteintes,
- gestes lents, voix douce si vous devez intervenir,
- pas de stimulations inutiles.

### Le jour :

Vivez normalement, laissez entrer la lumière, parlez, jouez, sortez en extérieur.



Cette différence claire jour/nuit aide le cerveau de bébé à construire son rythme interne.

Sommeil total conseillé (y compris les siestes)

0–3 mois : 14 à 17 h / 24 h

4–6 mois : 12 à 16 h / 24 h

## 2. Offrir un endroit de sommeil constant et sûr

Un bébé dort mieux quand il retrouve le **même espace de sommeil**. Cela le rassure et l'aide à s'endormir plus facilement.

- Les premiers mois, gardez bébé dans votre chambre mais dans son propre lit (lit cododo sécurisé, berceau, lit parapluie homologué).
- Lit ferme, sans oreiller, ni couverture, ni objets mous.
- Si vous déplacez bébé en journée, gardez un œil sur lui.



### ASTUCE

Un lit cododo ou une nacelle peut être pratique les premières semaines, surtout pour l'allaitement ou le biberon de nuit.

Certains modèles à roulettes permettent de garder le même couchage la nuit et le jour.



### Besoins de contenance :

Les premiers mois, bébé aime être contenu (cela rappelle le ventre maternel).

Vous pouvez :

- Utiliser une gigoteuse adaptée,
- emmailloter légèrement (jusqu'aux premiers signes de retournement),
- ou simplement réduire l'espace du lit avec un cale-bébé adapté et sûr.

## 3. Créer un rituel apaisant chaque soir

Un petit rituel répété aide bébé à comprendre que la nuit arrive.

Pourquoi c'est utile :

- **Sécurité affective** : la répétition rassure.
- **Préparation physique** : lumière douce et gestes calmes aident le corps à s'apaiser.
- **Autonomie progressive** : avec le temps, bébé apprend à retrouver seul le sommeil.

Durée idéale : 20 à 30 minutes. Suffisant pour apaiser sans exciter.

### Exemple simple de rituel :

- Toilette ou bain rapide
- Massage doux (optionnel)
- Pyjama et gigoteuse dans le calme
- Tétée ou biberon tranquille
- Câlin, paroles douces
- Petite chanson ou mélodie
- Dodo

Si bébé s'endort au sein ou dans les bras, ce n'est pas grave. Vous pourrez évoluer progressivement vers plus d'autonomie quand vous vous sentirez prête.

## 4. Allaitement et sommeil

L'allaitement soutient à la fois la santé et le sommeil de votre bébé.

- Le lait maternel contient des éléments qui **favorisent l'apaisement** et l'endormissement.
- Les réveils nocturnes pour téter sont **normaux et protecteurs** les premiers mois.
- La tétée libère aussi des hormones qui aident la maman à se rendormir.

Pour des nuits plus fluides :

- Allaiter dans le calme, lumière douce.
- Si bébé s'endort pendant la tétée, pas de souci. Quand vous serez prête, vous pourrez l'aider à rester un peu éveillé à la fin du repas, puis le poser calmement, encore détendu.
- Plus tard (vers 4 mois et après), vous pourrez espacer doucement les tétées de nuit si bébé grandit bien.





## 5. Dormir près de bébé, en toute sécurité (cododo)

Dormir près de votre bébé les premiers mois est naturel et rassurant.

### Bienfaits :

- calme les pleurs et réduit le stress,
- favorise l'allaitement,
- aide bébé à réguler sa respiration et sa température.

### Sécurité :

- Bébé dans son propre espace (lit cododo, berceau), ferme et dégagé.
- Toujours sur le dos.
- Pas d'oreillers, de couvertures, de tours de lit, ni d'objets mous.
- Chambre entre 24 et 25 °C.

Vous pouvez garder bébé près de vous aussi longtemps que cela convient à la famille.

Quand vous serez prête à ce qu'il ait son propre espace, faites-le en douceur : gardez les mêmes routines, utilisez un babyphone fiable, créez un coin rassurant.

### Références :

- **Haute Autorité de Santé** (2018). Troubles du sommeil de l'enfant – Guide du parcours de soins.
- **Santé publique France** (2022). Mort inattendue du nourrisson.
- **Naître et Vivre** (2023). Mesures de prévention pour un sommeil sécurisé.
- **American Academy of Pediatrics** (2022). Sleep-Related Infant Deaths: Updated Recommendations.
- **OMS & UNICEF** (2021). Allaitement maternel et sommeil du nourrisson.
- **Dr M.-J. Challamel & Dr M. Thirion** (2022). Le sommeil, le rêve et l'enfant.
- **Tracy Hogg** (2002). La Méthode EASY.
- **Obleman, Dana. The Sleep Sense Program: Proven Strategies for Teaching Your Child to Sleep Through the Night.** Première parution ~2007 ; éditions révisées ultérieures (ex. 2015). Ressource en ligne régulièrement mise à jour.

# Comment adapter l'environnement pour aider bébé à mieux dormir ?

Le sommeil de votre bébé dépend aussi du lieu où il dort. Un **endroit simple et sécurisant** l'aide à s'endormir plus facilement et à faire des nuits plus calmes.

## Lumière, température et sons :

- **Lumière** : la nuit noire complet ou très tamisée. Le noir aide le cerveau à produire la mélatonine (hormone du sommeil). Une petite lumière rouge ou orangée peut être utilisée la nuit si nécessaire.
- **Température** : entre 24 et 25 °C. Habillez bébé selon la saison plutôt que d'ajouter des couvertures.
- **Bruits** : pas besoin de silence complet. Les bruits normaux de la maison rassurent bébé. Les bruits blancs (pluie, battements de cœur, souffle) peuvent aider les premières semaines mais ne sont pas indispensables.

## Un lit sûr et confortable :

- Idéalement, bébé dort toujours dans le même lit (berceau, lit à barreaux, lit parapluie homologué).
- Cela lui donne des repères rassurants, même quand vous vous déplacez.

## Une chambre simple et rassurante :

- Évitez les décorations trop vives, les jouets dans le lit, les mobiles lumineux.
- Privilégiez un espace clair, avec des meubles bas pour plus de sécurité.
- Avant le sommeil, rangez jouets et livres pour diminuer les stimulations.

## Être contenu pour se sentir en sécurité :

Les premiers mois, beaucoup de bébés dorment mieux quand ils se sentent contenus, comme dans le ventre.

**L'emmaillotage léger est** possible jusqu'à 2–3 mois : tissu fin, pas trop serré, jambes libres, bébé toujours sur le dos.

Arrêter l'emmaillotage dès que bébé commence à vouloir se retourner.

Passer alors à une gigoteuse adaptée à sa taille et à la saison.

## Adapter l'espace en grandissant :

- Attendez **2 ans et demi / 3 ans** avant de passer à un lit ouvert : avant cet âge, cela peut créer de l'insécurité.
- Si bébé dort encore dans votre chambre et que cela devient difficile, c'est normal de vouloir plus d'espace.

### Vous pouvez :

- Organiser un coin nuit séparé avec un rideau ou un meuble,
- Ou faire un passage progressif vers sa propre chambre, en gardant les mêmes routines.

### ASTUCE

Matelas : ferme, plat, bien adapté à la taille du lit, avec un drap-housse bien ajusté.

Évitez tout ce qui peut gêner la respiration ou la sécurité : oreillers, coussins, tours de lit, peluches, couvertures, gigoteuses non conformes.



Chers parents,

Vous venez de lire des repères importants pour aider votre bébé à mieux dormir. Prenez ces informations avec douceur et bienveillance envers vous-mêmes.

Pas besoin de tout faire d'un coup.

Avancez petit à petit, selon votre énergie et votre situation. Chaque petit changement peut rendre le sommeil plus calme et plus sûr.

L'important n'est pas d'être parfait, mais de progresser pas à pas pour que toute la famille soit plus sereine.

Si certaines choses restent difficiles ou si vous avez besoin d'aide, vous pouvez être accompagnés, notamment par une consultante en sommeil.

Rappelez-vous :

En cherchant à comprendre votre bébé et en voulant progresser, vous faites déjà beaucoup pour lui offrir un sommeil rassurant.

**Samira-line Franceschetto**

Consultante sommeil certifiée SleepSense





45 Rue du Trou au Chat, Zone de Manhity  
97232 LE LAMENTIN

Tel 0696 50 03 80 / 0696 89 64 97  
contact@reseauperinatmatnik.fr

[www.reseauperinatmatnik.fr](http://www.reseauperinatmatnik.fr)



Un grand remerciement aux  
professionnels qui ont contribué au  
projet "Bien dormir, bien grandir" :

- Notre financeur, la CGSS Martinique et son département Prévention Santé Publique.
- Mme Samira-Line FRANCESCHETTO : Consultante sommeil certifiée Sleep Sense, dirigeante de "Au lit doudou"
- Mme Maureen CRISPIN : Sage-femme
- Mme Mahély THEODORE : Infirmière, thérapeute spécialiste des consommations numériques
- Mr Pierre CESARINI : Directeur délégué association Sécurité Solaire - Centre collaborateur de l'OMS pour l'éducation solaire.
- Mme Malika LAMALLE : Sage-femme coordinatrice du Réseau Santé Périnat Matnik, formée à la prévention de l'exposition aux perturbateurs endocriniens en périnatalité



**sécurité solaire**

