



Le Réseau Pédiatrique
du Sud et Ouest Francilien

La gazette du Réseau

OCTOBRE 2017

COORDINATION MÉDICALE

Hôpital Sud-Francilien - CORBEIL
Dr Michèle GRANIER
Présidente du réseau
michele.granier@ch-sud-francilien.fr

Hôpital Antoine Bécclère - CLAMART
Dr Véronique ZUPAN-SIMUNEK
Médecin coordinateur du réseau
veronique.zupan@abc.aphp.fr

Hôpital L. Mourier - COLOMBES
Dr Florence CHOLLEY-DELMAS
Médecin référent
florence.cholley-delmaz@lmr.aphp.fr

Centre hospitalier de NEUILLY
Dr Pierre GATEL
Médecin référent
pgatel@chen.net

Dr Jean-Claude ROBERT
Consultant
rcasnrr@wanadoo.fr

COORDINATION ADMINISTRATIVE

Lacititia BERTHONNEAU
Assistante de direction
Tel : 01.46.01.04.34
lacititia.berthonneau@orange.fr

Laurence LELOUP-PAUL
Coordinatrice administrative
Responsable qualité
Tel : 01.46.01.76.92
laurence.leloup@wanadoo.fr

N° AGRÉMENT FMC : 100 477

Editorial

Dr M. Granier - Présidente du Réseau

L'équipe d'épidémiologie périnatale EPOPé (INSERM U1153), vient de publier dans le British Medical Journal des résultats sur le devenir à 2 ans des enfants ayant participé à l'enquête EPIPAGE-2.

Cette enquête a débuté en 2011 en France et a inclus 5 567 nouveau-nés, nés prématurément entre 22 (5 mois) et 34 semaines (7 mois et demi) d'aménorrhée, d'avril à décembre 2011.

L'objectif général de cette enquête est de mieux comprendre les facteurs associés à la prématurité et au devenir des enfants. L'étude qui vient d'être publiée dans le British Medical Journal s'est intéressée plus précisément au devenir neuro-moteur, sensoriel et au développement global à 2 ans des 4 199 enfants inclus dans le suivi. Les résultats ont été comparés à ceux recueillis en 1997 dans une enquête similaire menée dans 9 régions françaises.

A 2 ans, 52 % des enfants nés entre 22 et 26 semaines d'aménorrhée, 93 % de ceux nés entre 27 et 31 semaines et 99 % de ceux nés entre 32 et 34 semaines ont survécu. Les taux de handicap moteur, souvent associé à la prématurité, étaient de 7 %, 4 % et 1 % dans ces mêmes tranches de termes de naissance. Moins de 1 % des enfants de la cohorte avait un déficit sensoriel sévère (cécité ou surdité). Entre 1997 et 2011, le taux de handicap moteur a été réduit de moitié chez les enfants grands prématurés. Ainsi, la survie sans séquelles motrices ou sensorielles sévères a augmenté dans toutes les tranches de termes de naissance, en particulier pour les plus immatures.

De telles enquêtes sont nécessaires pour mieux appréhender l'impact des changements de pratiques sur le devenir des enfants et permettre de faire évoluer l'organisation des soins à partir de données recueillies à l'échelle de la population.

Source : Communiqué – Salle de Presse Inserm Suivi à 2 ans : les enfants nés prématurément survivent mieux et sont en meilleure santé qu'il y a 20 ans

Lien : <http://presse.inserm.fr/suivi-a-2-ans-les-enfants-nes-prematurement-survivent-mieux-et-sont-en-meilleure-sante-qu'il-y-a-20-ans/29241/>

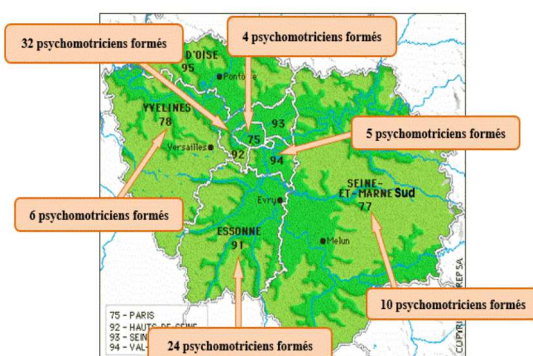
Quelques données sur le dispositif de psychomotricité du Réseau

Laurence Leloup-Paul

Depuis 2012, le Réseau PSOF bénéficie d'un financement de l'ARS pour la mise en place d'un dispositif de psychomotricité destiné aux enfants de 0 à 2 ans d'âge corrigé.

Dans le cadre de ce dispositif, le Réseau a formé des psychomotriciens sur toute son aire géographique. Fin 2016, 81 psychomotriciens adhérents ont été formés pour prendre en charge des enfants de 0 à 2 ans, la majorité d'entre eux effectuent si besoin des séances à domicile.

Répartition géographique des 81 psychomotriciens du Réseau en 2016



Depuis la mise en œuvre du dispositif de psychomotricité, le nombre de demandes a évolué de façon croissante. En 2016, 104 enfants de 0 à 1 an ont été pris en charge et 47 enfants de 1 à 2 ans. Tous les médecins pilotes (hospitaliers, libéraux et PMI) sollicitent le réseau pour ces prises en charge.

Les demandes sont faites auprès de la commission médicale du Réseau qui après accord, finance les séances. La majorité d'entre elles est traitée dans la semaine qui suit la demande et le délai de réponse n'excède jamais 3 semaines.

Les parents et les médecins pilotes expriment une satisfaction globale à l'égard des séances de psychomotricité : amélioration du développement de l'enfant, conseils utiles pour les parents, amélioration de la qualité de la relation parent / enfant.



SOMMAIRE

- ◆ Quelques données sur le dispositif de psychomotricité
- ◆ Le sommeil de l'enfant, de la physiologie à la pratique
- ◆ Côté parents

Le sommeil de l'enfant, de la physiologie à la pratique

Les différentes phases de sommeil

Dr. P. GATEL

Les bébés traversent plusieurs phases pendant leur sommeil, tout comme les adultes. De la somnolence, au sommeil léger, jusqu'aux rêves et au sommeil profond. Puis inversement : des rêves au sommeil léger, jusqu'à la somnolence, et ainsi de suite. La phase de rêves est également appelée sommeil paradoxal. Adultes et enfants réalisent en moyenne 5 cycles du sommeil par nuit, d'une durée moyenne d'1h45.

L'endormissement : le cerveau a signalé son besoin de changer de rythme. Différents signes apparaissent : frissons, paupières lourdes... Ce besoin de sommeil survient généralement à la même heure. Si nous ne nous couchons pas à ce moment, nous passons par une nouvelle phase d'éveil actif. Il faudra attendre (parfois plusieurs heures) que l'envie de dormir se fasse à nouveau sentir pour trouver le sommeil. Il est donc très important de bien connaître les signes de fatigue de votre enfant (pouce en bouche, mauvaise humeur, hyperactivité, pleurs, ...) et d'y répondre en le couchant.

Le sommeil léger : nous entendons encore les bruits qui nous entourent. Il devient ensuite **profond**, nous nous coupons tout à fait du monde. Durant le sommeil léger nous récupérons de la fatigue physique.

Le sommeil paradoxal, également appelé sommeil agité est le moment des rêves. Notre visage s'anime, il nous arrive de parler, on pourrait croire que nous allons nous réveiller, pourtant nous dormons très profondément. Nous récupérons de la fatigue nerveuse. Chaque cycle est suivi d'un mini-réveil. Les fœtus passent 80 % de leur temps de sommeil en phase paradoxale, et une fois nés, 50 %, ce qui peut représenter jusqu'à 8 à 10 heures par jour chez le nouveau-né à terme. Ce taux chute à 33 % à l'âge de 3 ans, et à 25 % entre 10 et 14 ans puis chez l'adulte. Cette phase de sommeil paradoxal est un moment important d'intégration des expériences, donc de construction cérébrale majeure.

Le sommeil est nécessaire à la croissance des enfants et à la maturation de leur système nerveux. Pendant qu'ils dorment, l'hormone de croissance est sécrétée, les informations acquises pendant la journée s'organisent, la mémoire se construit. Les enfants ont donc besoin de bien dormir pour grandir, apprendre, et se développer harmonieusement.

Le sommeil du nouveau-né, du nourrisson et de l'enfant plus grand

De la naissance à 3 mois

Un nouveau-né dort beaucoup, en moyenne 16 heures sur 24, mais il existe d'emblée des différences importantes. Certains bébés « gros dormeurs » dorment près de 20 heures, d'autres, « petits dormeurs », auront besoin de moins de 14 heures sur 24, sans que cela soit anormal. Le nouveau-né ne fait pas la différence entre le jour et la nuit, voilà pourquoi il n'est généralement pas capable de faire ses nuits et dort pour une période de 2 à 4 heures, toutes les 2 heures, jour et nuit ! Entre 4 et 8 semaines apparaît une périodicité jour-nuit : votre bébé dormira moins le jour, et plus la nuit ; quelques périodes de sommeil plus longues, pouvant atteindre 6 heures consécutives, se manifestent la nuit ; les éveils journaliers s'allongent un peu. Il est également plus sensible aux changements de lumières et de bruits, c'est le moment de l'aider à reconnaître la journée en ne le faisant pas dormir dans la pénombre et le silence complet, en lui proposant plus d'activités.

Progressivement, cette tendance s'améliore, l'enfant devenant capable d'un sommeil nocturne de 9 heures vers l'âge de 3 mois. La plupart des bébés feront leurs nuits entre 4 et 6 mois.

Evidemment, il y a là encore de grandes variations individuelles, et ces chiffres n'ont valeur que d'information moyenne, pas de recette.

Beaucoup de nouveau-nés s'endorment en phase de sommeil agité (correspondant à la phase de sommeil paradoxal de l'adulte). Ils s'agitent, ils crient, pourtant, ils dorment ! D'autres ont besoin de pleurer un peu avant de s'endormir. Si votre bébé pleure juste après avoir été couché, il vaut donc mieux attendre un peu avant de le prendre. Vous lui laisserez ainsi le temps de trouver le sommeil.

Les consignes de sécurité

Pour un nourrisson de moins d'un an, certaines règles de sécurité sont à respecter :

- Faire dormir le nourrisson sur le dos sauf avis médical contraire
- Maintenir la température de la chambre entre 18 et 20° C
- Ne pas fumer durant la grossesse, ni dans la chambre de l'enfant
- Assurer la sécurité dans le lit ou le berceau de l'enfant :
 - ◆ Le matelas est ferme et sans oreiller
 - ◆ La couverture ne recouvre pas la tête de l'enfant et ne le serre pas
 - ◆ Préférer une turbulette
 - ◆ Le matelas ne laisse pas d'espace libre avec le bord du lit
 - ◆ Les barreaux ne permettent pas le passage de la tête
 - ◆ L'enfant ne dort pas avec une chaînette autour du cou
- Interdire la chambre aux animaux
- Aérer la chambre régulièrement
- Ne pas utiliser de diffuseur d'insecticide, de parfum...

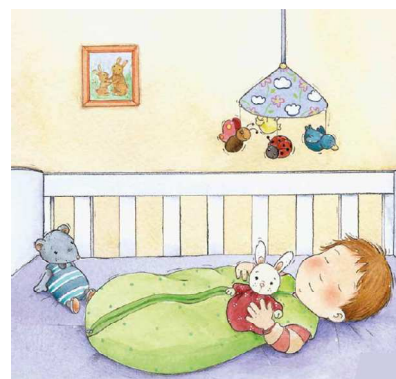


Illustration : Nancy Delvaux

Entre 3 et 9 mois

Votre bébé dort en moyenne 14 à 15 heures par jour ; de 4 à 6 mois, de nombreux bébés commencent à dormir toute la nuit (8 à 12 heures) et la plupart des bébés sont prêts à expérimenter le "rituel du coucher".

À cet âge, les bébés font encore 2 à 3 siestes quotidiennes.

Entre 9 et 12 mois

Votre bébé dort en moyenne 14 heures par jour, il fait 1 sieste quotidienne d'une à deux heures, 2 fois par jour.

La plupart des bébés font alors leurs nuits.

Entre 1 et 4 ans

L'enfant diminue sa quantité globale de sommeil très lentement, au fil des années. Elle sera encore fréquemment de 13 ou 14 heures de sommeil vers 4 ans.

Le temps de sommeil diurne diminue aussi progressivement durant cette période, passant de 2 siestes vers 12 mois à une seule sieste vers 18 mois, moment où disparaît celle du matin, tandis que s'allonge un peu celle de l'après midi.

Cette période est aussi celle des difficultés du coucher : l'enfant, plus conscient de lui-même et de son environnement, commence à redouter la séparation, teste les réponses et "volontés" de son entourage, cherche ses limites en s'opposant. Il a aussi peur, parfois, de s'abandonner au sommeil qui représente l'éventualité de mauvais rêves ou cauchemars.

C'est enfin la période des éveils multiples de seconde partie de nuit. Ils sont fréquents, parfois après chaque cycle au-delà de minuit. Des études estiment à 40 et 60 % les enfants qui se réveillent à 18 mois, et 20 % d'entre eux se réveillent plusieurs fois chaque nuit. Ces éveils peuvent être longs ; l'enfant reste calme dans son lit, les yeux ouverts, joue avec son ours ou sa couverture, puis se rendort. Ces éveils nocturnes sont une composante normale du sommeil de cet âge-là. Ils ne posent problème que si l'enfant réveille ses parents, exige un biberon ou d'être bercé, donc s'il a besoin de l'intervention de quelqu'un d'autre pour se rendormir.

L'enfant de 4 à 12 ans

Cette période est habituellement une période simple. L'enfant, très vigilant dans la journée, est en pleine forme, ne cherche pas à dormir, est souvent considéré comme "increvable" par les parents ou les moniteurs de colonies de vacances. Il s'endort très vite le soir, a un sommeil calme, très profond. La durée de chaque cycle de sommeil atteint la durée des cycles de l'adulte. Par contre, le temps total de sommeil se réduit. Pour la première fois dans l'histoire de l'enfant, la durée totale de sommeil par 24 heures devient inférieure à 12 heures. Cette réduction est, initialement, presque entièrement liée à la disparition du sommeil de jour, donc de la sieste. En effet, à partir de 4-6 ans, le sommeil devient uniquement nocturne. Certains enfants arrêtent la sieste dès 4 ans, d'autres en ont besoin jusque vers 6 ans, mais tous ont encore besoin d'un moment de repos entre 11h30 et 15 heures (moment universel de faible vigilance).

Après 6 ans, on observe un retard progressif de l'heure du coucher, qui est aux environs de 20 heures vers 5-6 ans, 21 heures vers 8 ans, et 22 heures au début de l'adolescence. L'heure du lever, par contre, reste assez fixe.

Ces chiffres sont assez stables pour un même enfant, mais il existe d'un enfant à l'autre des variations importantes, certains enfants dormant deux heures de moins par nuit que d'autres.

Le rituel du coucher

Le laisser se dénouer

Laissez-lui le temps de se dénouer un peu avant d'aller se coucher, continuez ensuite avec des activités plus calmes.

Parlez-lui

Décrivez à votre bébé la journée qui vient de s'écouler
Et n'oubliez pas de lui donner l'opportunité de vous répondre.

Direction la salle de bain

Un bain est une bonne transition avant le rituel du coucher, la chaleur de l'eau apaise

Les bébés ont besoin d'un bain une à deux fois par semaine. Les autres soirs...

Une toilette de chat

Nettoyez son visage, ses mains, ses pieds, changez sa couche et enfillez-lui son pyjama.

Bonne nuit tout le monde

"Bonne nuit le lion", "Bonne nuit la chouette", "Bonne nuit la musique".

Dites bonne nuit à ses jouets préférés.

Lisez-lui une histoire

Lisez-lui son livre préféré avant le coucher.

Chantez-lui une chanson

Chantez-lui une comptine ou sa chanson préférée

Le son de votre voix apaise votre bébé.

Un peu de musique

Comptines, musique douce aident votre bébé à se calmer

Baissez le volume quand vous quittez la pièce.

Un bisou !

Et extinction des feux !

Fourmillez d'idées pour votre rituel et gardez leur régularité

Fais de beaux rêves !



Illustrations : Nancy Delvaux

Le sommeil des parents Votre manque de sommeil peut vous rendre confus, désorientés et irritables. Les conséquences se font sentir au travail (si le congé maternité est terminé) mais aussi à la maison. Vous pouvez ressentir de la colère envers votre tout-petit, le rendant responsable de votre fatigue. Les limites de votre patience ont été largement dépassées. L'ambiance à la maison peut devenir plus tendue. Une bonne façon de combattre le manque de sommeil est de saisir toutes les occasions possibles de rattraper votre sommeil au cours de la journée. Faites plusieurs courtes siestes chaque jour et calez-vous sur celles de votre bébé dès que possible.

Coin lecture

Alice MÉAR - Parent du Réseau

De la naissance à 3 ans

- ♦ **Toutes les couleurs**, Alex Sanders, collection Loulou & Cie de L'école des Loisirs

Lulu est un petit lapin qui apprend les couleurs en découvrant la vie : glisser sur l'herbe, déguster des fraises, sauter dans la boue et cueillir des fleurs pour sa maman.

- ♦ **Pas sage ?** Alex Sanders, collection Loulou & Cie de L'école des Loisirs

Monsieur le loup est très impressionnant... Comme tous les loups il dit qu'il aimerait bien manger quelques enfants, surtout ceux qui ne sont pas sages, mais aussi ceux qui sont sages ! Jusqu'à ce que sa maman le prenne en flagrant délit d'embêter les enfants et le gronde !

- ♦ **Va-t-en Grand Monstre Vert** / Ed Emberley, Kaléidoscope

Grand monstre vert a tous les attributs du monstre effrayant. L'enfant, en tournant les pages construit Grand monstre vert mais ce monstre ne lui fait pas peur en définitive car il le déconstruit en tournant les pages de la deuxième moitié du livre.



De 3 à 6 ans

- ♦ **Papa !** Philippe Corentin, L'Ecole des Loisirs

C'est l'heure d'aller au lit pour les petits garçons comme pour les petits monstres. Mais au moment de s'endormir, ils se font peur l'un l'autre et appellent leur papa. Qui est un monstre pour qui ? C'est finalement blottis l'un contre l'autre qu'ils finissent pas fermer les yeux.

- ♦ **Je ne veux pas aller au lit !** Tony Ross, Gallimard Jeunesse

La petite princesse n'est pas fatiguée et ne veut pas aller au lit ! Elle a soif aussi et a peur des monstres... Le roi, la reine et tout le personnel du château essaient de lui faire entendre raison. Elle finit par se coucher. Mais, plus tard, le roi découvre que la petite princesse n'est plus dans son lit. Tout le monde part à sa recherche...

- ♦ **Je, tu, il m'embête**, Michel Van Zeveren, collection Pastel de l'Ecole des loisirs

Un petit loup s'ennuie en classe. Le maître sort. Et alors tous les animaux s'embêtent et embêtent les autres... Finalement tous punis, c'est au tour du maître des s'embêter !



Coin musical

Mickaël BENOIT - Parent du Réseau

Après une histoire, rien de tel qu'une chanson pour aider à fermer les yeux... Voici des références de sites internet sur lesquels vous trouverez des idées de chansons.

<http://www.mondedestitounis.fr/chanson-enfant.php>

<http://www.hugolescargot.com/comptines-pour-enfants.html>

www.comptines.tv



La peur du noir et les cauchemars : trucs et astuces

Elodie RIVIERE - Parent du Réseau

Quelques trucs et astuces pour aider nos petits (ou grands) bouts à faire face à la peur du noir et aux cauchemars :

- ♦ En discuter avec lui, l'aider à **mettre des mots sur ce qui lui fait peur** et le rassurer.
- ♦ **Lire des livres** avec lui sur le sujet ou lui **chanter des chansons** pour chasser les monstres.
- ♦ **Utiliser une veilleuse ou une lampe torche** que l'enfant pourra garder près de son lit.
- ♦ **Fabriquer avec lui des petits outils pour éloigner les cauchemars** comme par exemple « un attrape rêves » (Exemple de fabrication que vous retrouverez sur le site WEB du réseau PSOF-ASNR dans la rubrique « des jeux à créer » au niveau de la partie parents).



Les rendez-vous :

Les réunions parents / professionnels de santé se dérouleront :

- ♦ Pour le secteur de **Neuilly/Colombes** : le **samedi 13 janvier 2018** de 10h00 à 12h00
- ♦ Pour le secteur de **Clamart** : le **samedi 27 janvier 2018** de 10h00 à 12h00
- ♦ Pour le secteur de **Corbeil-Essonnes** : le **samedi 10 février 2018** de 10h00 à 12h00



Coordonnées du Réseau Pédiatrique du Sud & Ouest Francilien
et de l'A.S.N.R.

Parc Technologique - Immeuble Carnot - Hall 10
20-22 avenue Edouard Herriot 92350 Le Plessis-Robinson

Téléphone : 01.46.01.04.34 Email : 01.46.01.00.60

Numéro Azur : 0811 460 212 Email : reasnr@wanadoo.fr

www.reseau-psof.fr

