



## Pour aller un peu plus loin...

### Bibliographie

Dormir sans larmes – R.José

Le sommeil du jeune enfant – H.Junier

Le quatrième trimestre de la grossesse – I.Bayot

Points forts de la naissance à 3 ans – T.B Brazelton

L'allaitement instinctif – S. Colson

Le cerveau de votre enfant – J.Siegel

Le développement de bébé –Van de Rijt et Plooij

Le sommeil, le rêve et l'enfant – Thirion.Challamel

Les lois naturelles de l'enfant, Les Arènes - C.Alvarez

Le Grand livre des 1000 premiers jours de vie – J.Smith

Pour une enfance heureuse. Repenser l'éducation à la lumière des découvertes sur le cerveau – C.Guegen

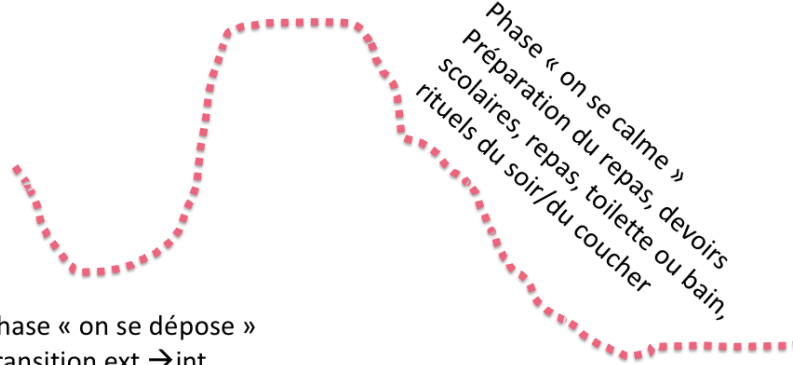
### Quelques études évoquées

- global sleep survey 2021
- Health and development
- Breastfeeding medicine 2015
- étude clinique de Hélène Stork 2000
- Travaux de Serge Tisseron
- Enquête insv/mgen 2022

# Supports

## Aménagement du temps au retour à la maison ( source : Ingrid Bayot)

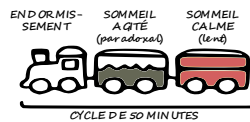
Phase « pop corn »  
Excitation, jeux, sorties dehors  
Se dépenser, rire



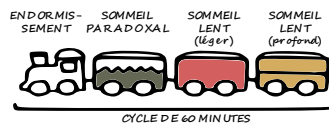
Phase « on se dépose »  
Transition ext → int  
On souffle...  
Télé, goûter,  
regroupement  
ou solitude

## Train du sommeil ( source : Héroïse Junier )

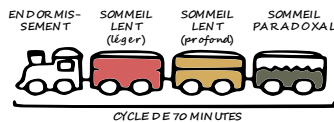
0 à 2 mois



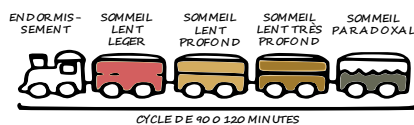
2 à 6/9 mois



6/9 mois à 3 ans



> 3/4 ans



## Durée moyenne de sommeil (24h)

*extrait du tableau de la National Sleep Fondation*

