



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 Plooi

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

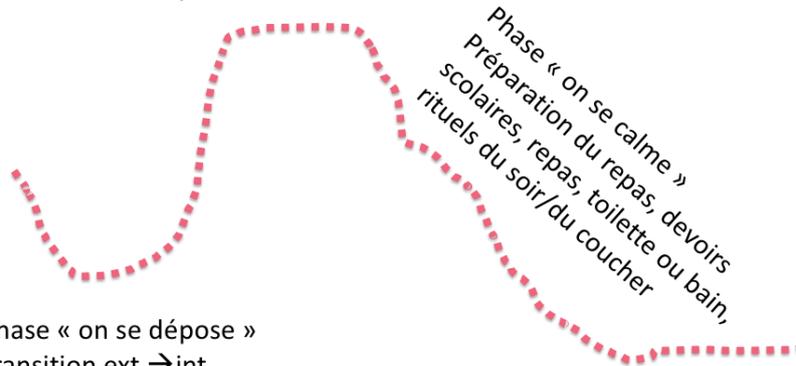
Quelques études évoquées

- 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)

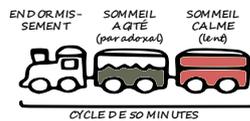
Phase « pop corn »
Excitation, jeux, sorties dehors
Se dépenser, rire



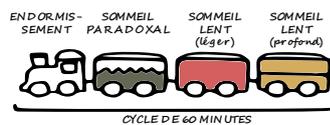
Phase « on se dépose »
Transition ext → int
On souffle...
Télé, goûter,
regroupement
ou solitude

Train du sommeil (source : Héroïse Junier)

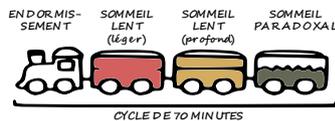
0 à 2 mois



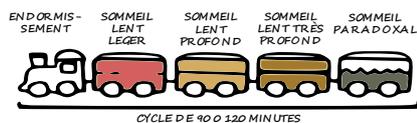
2 à 6/9 mois



6/9 mois à 3 ans



> 3/4 ans



Durée moyenne de sommeil (24h)

extrait du tableau de la National Sleep Fondation

