

Le carnet de sommeil, 7 jours

La grille à remplir · la clé de lecture · les durées de référence

Pourquoi sept jours, et pas trois. Un enfant a des nuits irrégulières : une mauvaise nuit ne veut rien dire, trois non plus. C'est sur une semaine complète — avec ses jours de crèche et ses week-ends — qu'un **rythme** apparaît. Et c'est un rythme qu'on peut modifier, pas une mauvaise nuit.

La grille à remplir

Une ligne par jour. Remplissez le matin au petit-déjeuner, pas dans la nuit : personne ne note correctement à 3 h du matin.

Jour	Coucher <i>heure</i>	Endormi <i>heure</i>	Réveils la nuit <i>heure + durée</i>	Réveil du matin	Siestes <i>de ... à ...</i>	Humeur <i>de la journée</i>	Événement <i>dents, sortie, maladie...</i>
Lundi							
Mardi							
Mercredi							
Jeudi							
Vendredi							
Samedi							
Dimanche							
Moyenne	___ h ---	___ h ---	___ réveils	___ h ---	___ h ___ de sieste		

Les 5 règles pour que le carnet serve à quelque chose

- 1 Ne changez rien pendant la semaine de relevé.** On observe d'abord, on modifie ensuite. Si vous changez le rituel dès le mardi, vous ne saurez plus ce qui a agi.
- 2 Notez l'heure du coucher ET l'heure de l'endormissement.** L'écart entre les deux est l'information la plus utile du carnet : c'est lui qui dit si le coucher est trop tôt, trop tard, ou mal préparé.
- 3 Comptez les réveils, pas leur pénibilité.** « Nuit horrible » ne se compare pas. « 2 réveils, 20 min et 5 min » se compare.
- 4 N'oubliez pas les siestes,** y compris celle de dix minutes dans la poussette ou la voiture. C'est très souvent elle, la coupable.

- 5 Remplissez la colonne « événement » : dents, rhume, changement de mode de garde, absence d'un parent, sortie. Une semaine agitée n'est pas une semaine ordinaire, et il faut le savoir en relisant.

La clé de lecture : les durées de référence

Ces repères servent à situer votre relevé — pas à décréter que votre enfant dort « mal ». Les besoins varient d'un enfant à l'autre : **un petit dormeur en pleine forme n'a pas de problème de sommeil.**

Âge	Sommeil total sur 24 h	Siestes	Ce qui est normal à cet âge
0-3 mois	14 à 17 h	Sans horaire fixe, jour et nuit confondus	Se réveiller pour manger, plusieurs fois par nuit
4-11 mois	12 à 15 h	2 à 3 siestes	Les nuits s'allongent ; réveils encore fréquents vers 8-10 mois
1-2 ans	11 à 14 h	1 à 2 siestes, la sieste du matin disparaît	Opposition au coucher, appels répétés
3-5 ans	10 à 13 h	1 sieste, qui disparaît souvent entre 3 et 4 ans	Peurs du soir, cauchemars occasionnels
6 ans	9 à 12 h	Plus de sieste	Endormissement plus long les soirs d'excitation

Le meilleur indicateur n'est pas dans le tableau, il est dans votre colonne « humeur » : **un enfant qui dort assez est disponible et de bonne humeur dans la journée.** Un enfant qui somnole dès le trajet du matin, qui s'effondre à la moindre contrariété ou qui s'endort à table manque de sommeil, quels que soient les chiffres.

Les 4 schémas que le carnet révèle le plus souvent

Ce que vous voyez dans la grille	Ce que ça veut probablement dire	Ce que vous pouvez essayer
Plus de 30 minutes entre le coucher et l'endormissement, tous les soirs	Le coucher est trop tôt par rapport au besoin réel, ou le corps n'est pas encore prêt	Décaler le coucher de 15 à 20 minutes pendant une semaine, puis relire le carnet
Une sieste qui se termine après 16 h	La sieste mange la nuit	Avancer le réveil de la sieste progressivement, par tranches de 15 minutes
Un réveil toujours à la même heure, avec rendormissement rapide	Un réveil « signal » : l'enfant cherche les conditions dans lesquelles il s'est endormi	Le coucher éveillé, pour qu'il s'endorme dans le lit où il se réveillera
Des nuits correctes en semaine, désorganisées le week-end	L'irrégularité des horaires, plus que le sommeil lui-même	Garder le même lever et le même coucher à une demi-heure près, sept jours sur sept

Ce que le carnet ne dit pas

Un carnet décrit, il ne diagnostique pas. **Parlez-en à votre médecin ou à votre pédiatre** si vous relevez :

- des ronflements réguliers, une respiration bruyante ou des pauses respiratoires ;
- une somnolence importante dans la journée malgré des nuits en apparence suffisantes ;
- des réveils accompagnés de pleurs inconsolables ou de douleurs ;
- une cassure nette : un enfant qui dormait bien et ne dort plus du tout depuis plusieurs semaines ;
- un épuisement qui pèse sur vous. La fatigue des parents est une raison suffisante pour consulter.

✓ **Emportez-le à la consultation.** Sept jours de relevé valent mieux qu'un « il dort mal » en salle d'attente. Le médecin y lit en trente secondes ce que vous mettriez dix minutes à raconter — et vous, vous repartez avec des faits plutôt qu'une impression. C'est aussi vrai pour la crèche ou l'assistante maternelle : le carnet met tout le monde d'accord sur le même rythme.

POUR ALLER PLUS LOIN

JE VEUX DÉCOUVRIR LES GUIDES →

Bouton cliquable · les formules sont présentées côte à côte sur la page, avec ce que contient chacune.