

Gros plan sur

Le sommeil de votre enfant

Bien dormir est un besoin vital aussi important que bien manger ou bien respirer. C'est pourquoi, dès le plus jeune âge, nous devons apprendre aux enfants à prendre du plaisir à bien dormir. Si les troubles du sommeil sont fréquents chez l'enfant, rien ne sert d'attendre l'extrême limite du supportable pour agir.

Aider un enfant à faire l'apprentissage du "bien dormir", c'est l'aider à grandir. Cependant, il est difficile de décrire ce qui est normal en matière de sommeil. Chaque enfant, chaque famille, chaque situation est différente. "Le comportement est adéquat si les membres de la famille sont heureux de la situation existante. Nous parlerons d'un problème de sommeil si l'enfant ou sa famille souffre d'un comportement de sommeil", explique André Kahn, spécialiste des troubles du sommeil chez les enfants dans son ouvrage "Le sommeil de votre enfant". Outre l'intolérance de la famille, c'est également en observant les comportements de l'enfant que l'on peut repérer les problèmes de sommeil. Si celui-ci est pâle, cerné, somnolant ou s'il est exagérément nerveux, agité, colérique... on peut suspecter un problème de sommeil.



© iStockphoto

souhaitant de beaux rêves puis on éteint la lumière... Répéter le même rituel tous les soirs permet de rassurer l'enfant. Il est important de laisser le lit associé au sommeil. Le lit n'est pas un terrain de jeu ni un lieu de punition, il est l'endroit où l'on dort.

> Et pour finir, offrir un endroit agréable et adapté

Au-delà des pistes énoncées ci-dessus, l'environnement lui-même influencera positivement ou négativement l'endormissement et le sommeil de votre enfant. Pour favoriser son sommeil, veillez à ce que sa chambre soit agréable et calme. Ni trop éclairée, ni trop chaude, ni trop froide. Une température de 18°C est parfaite. Bannissez le radio, la TV, l'ordinateur... évitez toute fumée dans la pièce et ne laissez pas la poussière s'entasser. Même si votre enfant n'y fait encore "que dormir", aérer et nettoyer régulièrement sa chambre aidera à offrir un endroit propice au sommeil.

L'enfant somnambule

S'il est déroutant de voir son enfant se promener dans la maison durant la nuit alors qu'il est manifestement endormi, le somnambulisme de l'enfant n'est pourtant pas un phénomène inquiétant. Deux règles d'or à respecter : ne pas réveiller l'enfant en pleine promenade nocturne et ne pas l'inquiéter. Environ un enfant de 3 à 5 ans sur sept est sujet régulièrement au somnambulisme, et près d'un sur trois occasionnellement. Les 6-12 ans seraient entre 15 et 40% à être somnambules. C'est dire si ce phénomène est relativement fréquent chez les jeunes enfants et les pré-adolescents. Même les nourrissons peuvent être concernés, dès six mois : puisqu'ils sont incapables de marcher, cela se manifestera par des pleurs et une agitation anormale durant la première partie de nuit (contrairement aux cauchemars qui se

manifestent plus tard dans la nuit). Même lorsqu'ils prennent le bébé dans les bras, les parents ne parviennent pas à le calmer, le rassurer. Cette crise du bébé peut durer de 5 à 25 minutes, le bébé se calmant de lui-même.

De l'hérédité aux cycles du sommeil

Même si les causes de ce comportement nocturne sont encore aujourd'hui mal connues, des pistes se dessinent, comme l'explique le Dr Patricia Franco, neuropédiatre à l'Unité pédiatrique du sommeil à l'Hôpital Erasme à Bruxelles : "Le somnambulisme semble lié à une mauvaise transition du stade de sommeil profond, pendant les premières heures de la nuit, vers un autre stade de sommeil. Le somnambule se trouve donc dans un état où, tout en dormant, il conserve suffisamment de capacités motrices pour se lever. Il sera donc capable de se lever, de se faire à manger, de se promener en rue, et même de parler à ses parents sans se réveiller, donc sans se rendre compte de ce qu'il fait. Il s'agit d'un 'réveil incomplet' du cerveau qui ne conserve pas à ce moment précis ses capacités de mémorisation. Ce qui explique que le somnambule ne se souvient pas de ses promenades nocturnes à son réveil". Chez l'enfant de 3 à 5 ans, le sommeil profond pouvant être vraiment profond, ce passage vers un autre stade du sommeil est plus difficile, ce qui explique que les enfants de cet âge sont souvent concernés par le somnambulisme.

Un autre élément favorisant l'émergence de ce comportement est la présence de tensions au sein de la famille ou des difficultés éprouvées par l'enfant pour contrôler ses sentiments ou son apparence, par exemple (ceci est essentiellement le cas chez les plus de 5 ans). La nuit étant un moment propice pour se laisser aller, ces angoisses peuvent dès lors ressurgir et induire le somnambulisme. De plus, dans environ 40% des

cas, d'autres membres de la famille souffrent de troubles du sommeil, que ce soient des terreurs nocturnes ou le fait de parler durant son sommeil, ce qui laisserait envisager une cause héréditaire.

Ne pas dramatiser et attendre

Le somnambulisme disparaît avec le temps : pas besoin de s'alarmer avant l'adolescence. Les seules consignes à suivre sont d'attendre que cela passe et ne pas inquiéter l'enfant. Aussi, durant la nuit ou le lendemain matin, les parents ne doivent pas évoquer cette promenade nocturne devant l'enfant ou lui demander où il voulait aller : il ne s'en souviendra pas ! Ces questions incongrues vont perturber l'enfant, l'inquiéter et il pourrait se croire en train de sombrer dans la folie. Et ces angoisses ne pourront qu'entretenir ce trouble du sommeil !

En réalité, le seul risque encouru par le somnambule et à garder à l'œil par les parents est celui de se blesser ou de tomber durant ses "virées" nocturnes. Aussi, comme le conseille le Dr Franco : "il faut assurer la sécurité de la promenade du somnambule : ranger les jouets et autres obstacles pour qu'il ne trébuche pas ou ne se blesse pas, installer des serrures hautes auxquelles l'enfant n'aura pas accès pour qu'il ne s'échappe pas, barrer l'accès aux escaliers, etc. Lorsque le somnambule est en balade, il ne faut en aucun cas le réveil-

ler, mais bien le rediriger calmement vers son lit, qu'il regagnera comme si de rien n'était. Et pour cause : pour le somnambule, il ne s'est rien passé ! S'il est trop agité, parlez-lui pour le rassurer, en le ramenant au lit. Son sommeil n'en sera pas pour autant de mauvaise qualité et le lendemain matin, il ne se souviendra de rien".

Enfin, si l'enfant est trop fatigué en journée, il faut l'encourager à faire une petite sieste, afin que son sommeil ne soit pas trop profond en début de nuit, ce qui rendra plus difficile la transition vers les autres stades de sommeil et risque donc de provoquer une promenade nocturne. De même, il faut bien veiller à respecter le sommeil de son enfant et ne pas hésiter à le cou-

Si l'enfant est trop fatigué en journée, il faut l'encourager à faire une petite sieste, afin que son sommeil ne soit pas trop profond en début de nuit.

cher, même très tôt, s'il est très fatigué. Néanmoins, comme le précise le Dr Franco : "si les accès sont vraiment très fréquents, violents ou inhabituels, il est nécessaire d'en parler au médecin traitant pour exclure une autre étiologie, notamment des crises d'épilepsie. Une anamnèse soignée et parfois la réalisation d'une polysomnographie aidera au diagnostic et à une prise en charge plus spécifique".

Bref, pour soigner un jeune enfant somnambule, point besoin de traitements médicamenteux ou psychologique : la patience est de mise, puisque le somnambulisme disparaît progressivement et n'est bien souvent plus qu'un souvenir à l'adolescence.

Et pour les adultes ?

Tout comme pour l'enfant, le sommeil est un besoin vital, tant physique que psychologique.

Alors voici quelques conseils pour favoriser un bon sommeil...

- > Pratiquez de l'exercice physique en suffisance la journée. Il favorise le sommeil profond et optez, le soir, pour des activités relaxantes (natation, yoga, marche...).
- > Couchez-vous et levez-vous à des heures fixes.
- > Soyez attentif aux signes indiquant qu'il est l'heure d'aller se coucher (yeux qui picotent, paupières lourdes, bâillements...).
- > Tenez compte de votre rythme biologique : un lève-tôt ne doit pas forcer sa nature en allant se coucher tard plusieurs soirs de suite.
- > Aérez votre chambre qui doit aussi être calme, sombre et pas trop chauffée (16-18°C).
- > Choisissez un bon matelas et un bon oreiller, ni trop mous ni trop durs, et une couette ou des couvertures légères.
- > Évitez les boissons à base de caféine (café, thé, coca) après 17h, les soupers lourds ou épicés, l'alcool et la cigarette avant le coucher.
- > Accomplissez chaque soir les mêmes gestes (lecture, bain...) avant d'aller dormir pour indiquer à l'organisme que l'heure du coucher est proche.
- > Agencez la chambre à coucher de manière à ce qu'un excès de bruit et de lumière ne puisse troubler votre sommeil. Ne faites pas de la chambre à coucher un prolongement de la salle de séjour : bannissez-en la TV, la chaîne hifi, le PC...
- > Orientez vos pensées avant l'endormissement. Concentrez-vous sur un souvenir agréable au lieu de vous focaliser sur vos soucis.
- > Si vous n'êtes pas encore endormi après une demi-heure, relevez-vous et faites quelque chose d'autre jusqu'à ce que vous soyez fatigué.

Deux règles d'or à respecter : ne pas réveiller l'enfant en pleine promenade nocturne et ne pas l'inquiéter.

Mutualité chrétienne de la Province de Luxembourg
(Également Lierneux, Trois-Ponts, St-Vith)

7-9 rue de la Moselle à 6700 Arlon
Éditrice responsable : Joëlle Lehaut
Fax : 063/21.19.99 • E-mail : arlon@mc.be

Tél. : 063/21.17.11

Une erreur dans votre adresse postale ?
Signalez-le via www.mc.be/journal ou auprès du 0800 10 9 8 7

Événement

Salon du bébé et de la petite enfance : un succès !

Ces 8 et 9 mars, le Hall polyvalent d'Arion a mis les bébés et les jeunes parents à l'honneur en leur consacrant un tout nouveau salon : une cinquantaine d'exposants représentant les commerces, services, partenaires et associations de la province en lien avec les futurs parents, la grossesse, la naissance et la petite enfance. Parmi eux, la MC, partenaire officiel de cet événement ! Près de 1.900 visiteurs répartis sur les 2 jours... un véritable succès pour cette première édition !

La MC, partenaire officiel !
Pourquoi la MC province de Luxembourg souhaitait soutenir cet événement ? Outre l'objectif commercial de certains exposants (services et commerces locaux en lien avec la naissance et la petite enfance), de nombreux stands associatifs au but plus informatif étaient également sur place avec une équipe de professionnels à disposition des visiteurs. Tout cela regroupé en un seul lieu : une aubaine pour les futurs et jeunes parents ! Par sa participation, la MC souhaitait aussi soutenir l'ASBL "Les Arsouilles" (volontaires qui donnent de leur temps au sein de l'hôpital d'Arion pour améliorer le quotidien des enfants hospitalisés et de leur famille) ; en effet, les bénéficiaires de ce salon, organisés à but non lucratif, leur seront reversés.

De l'info à la sensibilisation...
Le stand MC s'était fixé un double objectif : tout d'abord, informer les jeunes familles sur nos avantages et services et répondre à leurs questions. Ensuite, sensibiliser ces familles aux comportements préventifs qui permettent d'éviter bien des soucis de santé par la suite. Lors de son discours d'introduction à la soirée de lancement du Salon, Joëlle Lehaut, directrice de la MC Province de Luxembourg, a abordé cette problématique : "Des enquêtes menées par notre 'service étude' révèlent que, lorsque les enfants ont entre 0 et 18 ans,

les parents payent en moyenne 1.250 euros de tickets modérateurs par an pour leurs soins de santé ambulatoires [...]. Le coût pour les jeunes familles nombreuses, pour les jeunes familles en situation plus précaire ou pour les familles monoparentales peut se révéler insurmontable ! Et force est de constater que nombre de ces familles peuvent aller jusqu'à renoncer à certaines consultations de soins qui peuvent alors entraîner des complications plus lourdes, quelques années plus tard...". La MC souhaitait donc informer les familles des différentes possibilités de prises en charge de leurs factures de soins de santé, ou de la manière de mieux maîtriser ce budget "soins de santé familial"...

La prévention des soins dentaires



La santé bucco-dentaire sera mise à l'honneur durant toute cette année 2014 dans les campagnes MC ! Joëlle Lehaut est aussi revenue sur la motivation de la MC dans ce combat : "Là aussi, nous constatons beaucoup de reports ou de non-visites chez le dentiste, qui s'expliquent principalement par 2 phénomènes : d'une part, l'ignorance de la gratuité des soins dentaires pour les jeunes de 0 à 18 ans et d'autre part... la peur du dentiste ! Une peur qui peut même persister à l'âge adulte, même si peu l'avouent ouvertement... C'est pourquoi la MC a choisi de développer toute une série d'animations dynamiques et ludiques destinées à informer enfants et parents tout en aidant à 'dédra-

matiser' la visite chez le dentiste". Ainsi, les visiteurs du Salon du bébé d'Arion ont pu découvrir certaines de ces animations : château gonflable sur le thème des dents, découverte de l'outil "Phil chez le dentiste", petit-déjeuner malin, promotion des activités qui seront organisées par les agences MC à l'occasion de la semaine de la santé bucco-dentaire (du 17 au 21 mars prochain - voir édition précédente)...

Un double objectif pour le stand MC : information et prévention.

Qualias : partenaire "santé" des jeunes parents

Les magasins Qualias (bandagisterie, orthopédie et optique) ont également pu exposer au public leurs produits relatifs à la naissance et à la petite enfance : langes, lunettes, aérosols, tire-lait, produits de soins pour l'allaitement, ceintures lombaires... L'occasion pour les jeunes mamans d'obtenir des informations précises de la part de spécialistes.

Sans oublier le petit cheval gonflable "Rody" qui a remporté tous les suffrages auprès des tous petits ! Qualias a également pu présenter tout un volet plus méconnu du grand public : les différentes aides à la mobilité destinées aux enfants souffrant d'un handicap. Et plus spécifiquement, sa gamme de "voitures de promenade" : des poussettes renforcées permettant une alternative aux voitures dites "classiques"... Des aides qui bénéficient par ailleurs d'interventions importantes de la part de l'Inami !

Rendez-vous l'année prochaine...

Vous avez manqué cet événement ? Vous souhaitez revenir l'an prochain ? Rendez-vous en mars 2015 pour la seconde édition !

//ANNELISE NANQUETTE



Ciep/MOC

À découvrir grâce à Excursus...

Dans le cadre de son cycle consacré aux élections, le Ciep du MOC vous propose une journée à Bruxelles pour découvrir les institutions de l'Union européenne, ainsi que le Parliamentarium.

Lors de la visite des instances européennes, un guide présentera le rôle de la Commission européenne et des enjeux des élections 2014. Une visite de la salle de presse de la Commission dans le bâtiment du Berlaymont est ensuite prévue. C'est librement que vous pourrez ensuite découvrir le Parliamentarium, un

centre pour visiteurs qui le plonge au cœur du fonctionnement du Parlement européen, dans son histoire, son fonctionnement, ses influences, son avenir...

Date : le mardi 22 avril (départ à 7h43 de la gare d'Arion, retour à 21h20)
Prix : 22 EUR/pers (le prix comprend le

trajet en train, les entrées et les guides) à payer sur le compte du Ciep BE02-7965-5119-0340 avec mention de l'activité et le nom du ou des participant(s).

Infos et inscriptions (obligatoires pour le 8 avril au plus tard) : 063/21.87.38 info@excursus.be

GROUPE DE DISCUSSION

La parole aux aidants proches...

///
>> Tous les premiers jeudis du mois, le service Répit et l'ASBL Aide et Soins à Domicile (ASD) invite les aidants proches de personnes dépendantes à participer au groupe de parole "Donner du souffle à la vie".

L'occasion pour ces aidants d'exprimer leurs difficultés quotidiennes, de déposer le "trop plein" d'émotions, de stress, de fatigue, de chercher des pistes de solution, d'échanger des informations utiles, de créer du lien, du soutien, de l'amitié... Tout cela dans un cadre convivial et respectueux de chacun. Pour permettre aux aidants proches de participer à ces après-midi, l'ASBL met son personnel à leur disposition pour assurer l'accompagnement du conjoint ou parent dépendant.

Groupe de parole "Donner du souffle à la vie"

Dates : tous les premiers jeudis du mois de 13h30 à 15h (prochaines dates : 6/02, 6/03, 3/04, 8/05, 12/06)
Lieu : bâtiment ASD d'Arion, 8 rue de Rédange (2^e étage)

Réservation et renseignements : Emilie Léonard au 063/23.04.20 • Centrale ASD au 063/23.04.04

PRÈS DE CHEZ VOUS

Arion : Exposé-débat

///
"Femmes de 55 ans et après... Un horizon nouveau...". Vous vous questionnez quant à l'impact de l'évolution de la société sur la vie des femmes de 55 ans et après, vous réfléchissez à l'évolution actuelle des choses, vous avez envie de mieux comprendre pour mieux rebondir individuellement et collectivement aux stéréotypes de notre société ? A l'invitation de Vie féminine, Marilaine Clémentz, éducatrice spécialisée - Animatrice énéo et Roselyne Mourot, coach analyste en design humain-professeur de yoga tenteront de vous apporter des éclaircissements.

Date : le jeudi 3 avril de 13h45 à 17h
Lieu : Maison de la Culture d'Arion
Prix : 6 EUR
Infos et inscriptions (pour le 1^{er} avril) : 063/22.56.25 antenne-virton@viefeminine.be

Libramont : Conférence diabète

///
"Les bienfaits de l'activité physique chez les personnes diabétiques et pré-diabétiques", par le Docteur Anne Dysseleer, diabétologue au CHA de Libramont.

Date : le mercredi 16 avril à 18h
Lieu : Fitness Medical Center (43 avenue d'Houffalize)
Infos : 0495/58.10.56

AVRIL

Le bien-être de vos pieds passe par Qualias !



- ✓ Confortables
- ✓ Souples
- ✓ Adaptées aux pieds diabétiques, déformés,...



-15%

sur notre gamme de chaussures 'bien-être' !

Offre non cumulable, valable sur toute la gamme chaussures, du 1^{er} au 30 avril 2014. Photos non contractuelles. Sauf omission ou erreur d'impression.

QUALIAS

Bandagisterie - Orthopédie - Optique - Audition
Portatrice Mutualité chélienne

Toujours un Qualias près de chez vous :

ARLON : 36, Place Didier • 063/21.31.95
LIBRAMONT : 2c, Rue des Alliés • 061/23.01.50
MARCHÉ : 8b, Allée du Monument • 084/32.09.01
www.qualias.be