



Les troubles du sommeil sont présents chez de nombreux enfants autistes. Les symptômes les plus fréquents sont la difficulté à s'endormir, une durée de sommeil plus courte et des réveils précoces.

Définition

Les troubles du sommeil ont de multiples conséquences (ex : sur l'attention, la mémoire). Chez la personne autiste, les troubles du sommeil peuvent induire une modification de leur comportement

Comment agir ?

Au préalable, il est important de réaliser :

- une évaluation somatique : douleur, constipation, traitement...

- une évaluation sensorielle,
- veiller au capital énergie dépensé dans la journée !

Commencer par revoir avec le médecin traitant les règles hygiéno-diététiques

- Température de la chambre en fonction de la tolérance à la chaleur, ou non
- Pas d'écran 2h avant le coucher
- Pas de comportements qui font monter la température corporelle (ex : douche chaude, sport avant de se coucher)
- Éviter les dîners trop copieux
- Adaptation de l'espace « chambre » en fonction des difficultés sensorielles (lumière, bruits...), déplacement des meubles en fonction des besoins...

Les outils d'aide au quotidien

1) Le réveil

Si la personne se réveille la nuit ou très tôt, parce qu'elle a du mal à aller se coucher

Il existe des réveils qui indiquent le jour et la nuit et permettent à l'enfant de s'endormir et de se réveiller lorsque c'est le bon moment

Anticiper avec des supports visuels le réveil et la suite de la journée



2) Rituels d'endormissement

Dans le cas où la personne est en difficulté pour aller se coucher, s'agite, ne sait pas comment faire ou a de trop longs rituels déjà présents.

Proposer un planning



Boîte à histoire

Il existe des outils qui accompagnent le début des nuits grâce à de douces pulsations lumineuses qui ralentiront le flux de la pensée et de la respiration.

3) Pendant la nuit

Dans la situation où la personne ne reste pas dans son lit, se retrouve sans couverture et se réveille... C'est peut être le signe d'une particularité sensorielle.

Couverture lestée en fonction des enfants

ATTENTION : En parler avec son médecin pour définir le poids de la couverture, et moins de réveil nocturne



Veilleuse qui masque les bruits gênants en diffusant des bruits apaisants afin de créer un environnement propice au sommeil, la relaxation ou la concentration



D'autres outils existent.

À essayer en fonction des personnes.

Casque antibruit pour dormir

Casque antibruit, et luminosité

Quelques ressources documentaires

Sites internet :

- Améliorer les conditions de sommeil de l'enfant vivant avec le trouble du spectre de l'autisme grâce à un aménagement réfléchi et personnalisé de sa chambre : https://craif.centredoc.fr/index.php?lvl=author_see&id=4439
- Stratégies pour améliorer le sommeil des enfants avec un trouble du spectre autistique : <https://www.autisme.qc.ca/assets/files/07-boite-outils/Outils-Ressources/strategies-pour-le-sommeil.pdf>
- Sommeil : un carnet pour mieux dormir : <https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/>
- Echelle de dépistage des troubles de sommeil pédiatriques (2 à 17 ans), Hôpital Rivière-des-Prairies .R;Godbout, E.Martello (2015) HIBOU, : http://www.oiiq.org/sites/default/files/uploads/pdf/publications/perspective_infirmieres/2011_vol08_no6/12HIBOU.pdf
- Carnet de sommeil : <https://www.autismeetsommeil.fr/>

Ouvrages :

- Enfin je dors...et mes parents aussi - *Evelyne Martello*
- Tedou fait dodo - *Brigitte Harrisson et Lise ST-Charles*