

15 CONSEILS[♡]

Fée Dodo



À VÉRIFIER AU PRÉALABLE...

1 Votre enfant est en bonne santé



Si votre enfant a un problème de sommeil et avant tout changement, je vous encourage vivement à vérifier auprès de votre médecin que votre petit est en **bonne santé**. En effet, certains troubles du sommeil ont des **origines pathologiques ou médicales** ; cela ne relève alors en rien de l'hygiène de sommeil ou comportementale !

2 Votre enfant a une bonne alimentation

Alimentation et sommeil peuvent être liés, car ils sont la **base de la santé** de votre enfant. Des carences ou tout autre problème nutritif peut avoir une influence sur son sommeil. Par ailleurs, je vous invite à ne surtout pas entreprendre de sevrage nocturne sans l'aval d'un professionnel de santé, un médecin ou **un.e diététicien.ne nutritionniste pédiatrique**. Ce spécialiste pourra entre autres s'assurer que les besoins nutritionnels en journée sont bien comblés. Tout changement dans le sommeil de votre petit, quel que soit son âge, nécessite que ses **courbes de poids et de taille** soient évaluées.

3 Respecter les temps d'éveil et de sommeil

En fonction de son âge, le cerveau de votre enfant peut rapidement se trouver "dépassé" en cas de **temps d'éveil trop long** entre deux temps de sommeil. Cela entraîne une surstimulation et une **surproduction de cortisol**, hormone de l'éveil et du stress, qui peuvent rendre les **endormissements compliqués** et être à l'origine de **réveils nocturnes**. À l'inverse, des temps d'éveil trop courts ne permettent pas non plus une bonne sieste ! La **pression de sommeil** n'est pas suffisante.

Téléchargez et imprimez gratuitement ici notre tableau des temps de sommeil et d'éveil en fonction de l'âge de votre enfant.

[Je télécharge](#)

N'hésitez pas à vous fier à ce tableau pour déterminer au bout de combien de temps votre petit a besoin de retrouver son **environnement et cadre de sommeil**. Attention néanmoins : votre enfant est un petit être unique, il n'est pas un robot ! Il est tout à fait normal que les journées se suivent et ne se ressemblent pas.

Ces données sont simplement des repères pour mieux comprendre votre enfant. Elles sont à mettre en corrélation avec les **signes de fatigue** de votre bébé.

4 Repérer les signes de fatigue

Les premiers signes de fatigue d'un bébé sont difficiles à percevoir : il s'agit surtout de **clignements d'yeux** particuliers. Parmi les signes plus visibles (et qui témoignent d'un besoin de sommeil plus rapide), bébé...

- Se frotte les yeux et le nez ;
- Baille ;
- Pleure, pousse des cris, est grognon et agité ;
- A les yeux rouges ;
- Se tire et se touche les oreilles.

Il est alors temps pour lui de sauter dans le train du sommeil !

Votre enfant est plus grand ? S'il est très **agité, bruyant**, s'il court partout et est très excité, vous pourrez en déduire qu'il a besoin d'aller dormir... même s'il refuse de se coucher !

[Nos conseils sommeil pour les +18 mois !](#)

5 Respecter la cohérence dans les stratégies de sommeil

Des stratégies de sommeil, nous en avons toutes et tous. Réfléchissez... Comment vous endormez-vous ? Vous mettez-vous dans une certaine position ? Sur le ventre, sur le côté ? Pliez-vous une jambe en angle droit ? Positionnez-vous votre main sous votre oreiller ? Avez-vous besoin que cet oreiller ait une consistance particulière ? De chaussettes aux pieds ? De la présence de votre partenaire ?

Ça y est : **vous avez conscientisé vos stratégies de sommeil**. Votre bébé aussi a les siennes : il en a même **développé avant de naître** ! Elles peuvent être autonomes (c'est-à-dire que bébé peut les reproduire seul, sans votre intervention) ou dépendantes.

Pour éviter de multiples réveils nocturnes, beaucoup de bébés auront besoin que la **cohérence** dans leurs stratégies de sommeil soit respectées : si bébé s'est endormi dans vos bras, par exemple, il aura potentiellement besoin d'y rester tout au long de son sommeil pour pouvoir enchaîner les cycles sans réveil conscient. Il en va de même si bébé s'endort en votre présence, au sein... il aura peut-être besoin de **conserver votre présence à ses côtés** tout le long de son temps de sommeil, ou de rester au sein et de le reprendre à chaque micro-réveil.

Si votre bébé dort très peu, se réveille de multiples fois, fait des courtes siestes... il peut être intéressant de vous pencher sur ce sujet des stratégies de sommeil. Et **si vous souhaitez du changement, des solutions existent** !

Pour aller plus loin :

[Module 1 : des solutions à partir de 3 mois](#)

6 Laisser, petit à petit, la possibilité de se rendormir entre deux cycles de sommeil

Quand un nouveau-né **se réveille entre deux cycles de sommeil** (toutes les 50 minutes environ avant 2 mois la nuit et toutes 30/40 min en journée), nous avons tendance à intervenir rapidement, notamment pour des questions d'alimentation. Petit à petit, vous pouvez temporiser un peu : peut-être que votre bébé va enchaîner sur un nouveau cycle de sommeil dont il a grand besoin ! D'autant plus que jusqu'à 2 mois, chaque cycle débute en **sommeil agité**, une phase qui peut être facilement confondue avec l'éveil.

Pour aller plus loin :

[En savoir plus sur le sommeil des 0-4 mois](#)

7 Remettre le cadre de la sécurité par les mots

Cassons un mythe : oui, en tant que parent, vous allez parfois **ressentir du stress**. Non, cela **n'empêche pas votre enfant de dormir**. La clé ? **Verbaliser** ! Champion du non-verbal, votre bébé comprendra l'intention grâce à **votre intonation et à vos expressions faciales**. Vous pouvez valider son ressenti, puis **remettre le cadre de sécurité** : "Tu as raison, tu as bien remarqué : nous sommes stressés.es. Nous gérons ça entre adultes. Pour toi, tout va bien : tu peux continuer ta vie de bébé et dormir tranquillement".



8 Mettre en place des rituels de coucher

Dès la naissance, les **rituels de sommeil** permettent à votre enfant d'avoir des **repères temporels**, qui sont non seulement très rassurants à tout âge, mais accompagnent aussi au début de la vie la **bonne mise en place de l'horloge circadienne**. Il durera idéalement 20 à 30 minutes pour le coucher du soir, 5 minutes pour le coucher des siestes !

Pour aller plus loin :

[En savoir plus sur les rituels de sommeil](#)

9 Créer un environnement de sommeil sécuritaire et sécurisant

Pour aller plus facilement vers le sommeil, beaucoup d'enfants ont besoin d'une **chambre bien rangée à la décoration sobre**. Pour contribuer au sentiment de sécurité de votre petit, vous pouvez choisir un lit de format bien adapté à sa taille et le placer dans un coin de la pièce. Il peut s'agir, par exemple :

- D'un **berceau** ou d'un lit de cododo pour les nouveau-nés ;
- D'un **lit à barreaux** quand bébé commence à développer sa motricité ;
- D'un **lit ouvert** à partir de 2 ans et demi ou 3 ans, quand le besoin d'autonomie se fait sentir.

Un **lit évolutif**, qui grandit avec votre enfant, peut être un très bon investissement durable. Bien sûr, il ne contiendra **rien d'autre qu'un matelas ferme** pour respecter les consignes de prévention de la Mort Inattendue du Nourrisson (MIN). Pour vos déplacements, rien de tel qu'un bon lit parapluie !

10 Proposer un doudou

Le doudou est un **compagnon de sommeil** intéressant à introduire dès l'âge de 6 mois. Choisissez-le petit et simple, par exemple une tête et un corps en tissu que bébé peut tétouiller.

Je vous recommande chaleureusement les doudous d'aide à la séparation de la marque **Atelier Bombus***. Le bonus : ils permettent d'adoucir les phases d'apprentissage de la séparation. Testés et approuvés par Fée Dodo !

**Indiquez "Commande Fée Dodo" lors de votre commande pour qu'elle soit traitée en priorité !*

11 Evisager l'emmaillotage

L'**emmaillotage** est un excellent outil pour aider bébé à se sentir contenu et à accéder à ses pouces, si et seulement s'il dort sur le dos ! Veillez à suivre un petit atelier pour **apprendre à emmailloter correctement** votre enfant, car il y a des risques de dysplasie de la hanche. Le plus simple est même d'utiliser des systèmes d'emmaillotage préformés, à choisir en fonction de l'âge et la taille de votre enfant. Au-delà de 3 mois, il est **préférable de stopper progressivement** l'emmaillotage, pour des questions de sécurité et de développement.



12 Garder un oeil sur la température de la chambre

Vous pouvez installer un thermomètre dans la chambre de votre bébé : pour un sommeil serein, il affichera idéalement **entre 18 et 20 degrés**. En effet, la température du corps humain a besoin de diminuer pour plonger dans le sommeil et rester endormi. Bien sûr, vous n'êtes **pas toujours maîtres** de la situation !

Alors téléchargez et imprimez gratuitement ici notre tableau d'habillage en fonction de la température :

[Je télécharge](#)

13 Faire le noir complet

La chambre de votre enfant peut être plongée dans le noir complet pour la nuit : n'ayez crainte, la peur du noir ne se manifeste **pas avant l'âge de 18 mois** au plus tôt. En ce qui concerne les siestes, l'obscurité peut suffire. Mais si vous constatez que les endormissements sont difficiles, **le noir complet est aussi un levier intéressant en journée aussi**.

Vous n'arrivez pas à faire le noir complet dans la chambre ? Vous pouvez utiliser du scotch et des sacs poubelle, des plaids noirs, ou encore mieux, des rideaux occultants portables !

14 Proposer des temps d'éveil de qualité

Je vous encourage à débiter, dès le réveil, par un **temps d'alimentation** (sein/biberon). Ensuite, pourquoi ne pas aller vous **promener** un peu pour permettre à votre enfant de respirer le bon air et de recevoir pleinement la lumière du jour ? À l'intérieur, préférez lui proposer la **découverte du monde au sol**, sur le ventre, plutôt que dans un transat (qui est idéalement à limiter).

[Les siestes sont difficiles ? Voir le module 2](#)

15 Éviter la surstimulation

Saviez-vous que les lampes LED des jouets à piles et mobiles n'étaient pas réglementées ? Elles émettent donc de la lumière bleue, susceptible de perturber le sommeil. Par ailleurs, ces objets lumineux et/ou musicaux exercent sur nos enfants une sorte d'effet hypnotique, pouvant mener à la **surstimulation**. Nous vous encourageons globalement à **limiter le plus possible les écrans**, à opter pour des jouets simples en bois (ou à retirer les piles) et à **éviter d'installer un mobile** au-dessus du lit de bébé.

Pour rappel, **le psychiatre Serge Tisseron** recommande :

- 0 écran jusqu'à 3 ans ;
- Maximum 1 heure 30 d'écrans par jour pour les 3 à 5 ans ;
- Maximum 2 heures pour les plus de 6 ans.

Pour vous aider encore plus... Quelques ressources gratuites

Le [rituel de sommeil](#) ;

L'importance du [noir complet](#) ;

Les [8 produits indispensables pour gérer le sommeil en vacances](#) ;

Plus de conseils pour aider bébé à [faire ses nuits](#) ;

Notre épisode de [Podcast Fée Dodo](#) sur l'environnement de sommeil ;

Un article pour mieux comprendre les [pleurs du soir](#) ;

Votre bébé a un RGO ? [Lisez ces conseils pour favoriser son sommeil.](#)



**Expert du sommeil et de la nutrition
des bébés et des enfants**

Caroline Ferriol & Fée Dodo



Caroline Ferriol, **consultante en sommeil des bébés et des enfants depuis 2018**, est autrice, formatrice, fondatrice du collectif d'experts Fée Dodo et de son école de formation. Elle a accompagné des centaines de milliers de familles à travers le monde.

Son approche allie la **compréhension de la relation de sommeil, l'accueil des émotions et les savoirs** transmis par son équipe de spécialistes. Elle compte des diététiciennes nutritionnistes pédiatriques, des consultantes en lactation IBCLC, des médecins, des ostéopathes pédiatriques... Ensemble, ils offrent **un accompagnement pluridisciplinaire**, rigoureux et adapté aux besoins de chaque famille.

Votre famille mérite de dormir enfin !

Quelle que soit la problématique rencontrée (réveils nocturnes, difficultés d'endormissement, siestes trop courtes...), Fée Dodo a toujours une **solution parfaitement adaptée** à vous proposer, entre ses programmes vidéos, ses consultations et ses accompagnements. **Faites cet autodiagnostic rapide !**



[MON DIAGNOSTIC SOMMEIL](#)



Le Grand Guide du Sommeil de mon bébé (bestseller 2023) et *Mon bébé pleure beaucoup* (2025), les deux ouvrages de Caroline Ferriol parus aux éditions Marabout.

[DÉCOUVRIR LES LIVRES](#)

Suivez-nous sur :

