

LIVRET D'ACCOMPAGNEMENT

Troubles Respiratoires Obstructifs du Sommeil
chez l'enfant

**Tout savoir pour favoriser
un sommeil réparateur**



Prévenir l'apparition des Troubles Respiratoires Obstructifs du Sommeil chez l'enfant dès la naissance

Dès le plus jeune âge, il est primordial de stimuler une bonne croissance faciale afin de limiter l'apparition future d'obstructions pendant le sommeil, de permettre une bonne croissance du visage.



1

L'allaitement, par l'effort qu'il demande au bébé, permet de stimuler la croissance faciale et d'engrammer une respiration nasale. Essayer de reproduire cet effort avec le biberon, en le donnant plutôt horizontalement, en veillant à ce que le bébé n'avale pas l'air et avec une tétine au débit pas trop élevé.

2

La respiration nasale exclusive va passer par l'apprentissage d'une bonne hygiène nasale et d'un mouchage efficace.



3



Une bonne mastication et une bonne déglutition sont stimulées dès le plus jeune âge, grâce à des jouets de mastication, puis en apprenant progressivement aux enfants à manger des aliments durs. L'introduction des morceaux est recommandée avant 10 mois. La mastication a lieu en alternance des deux côtés, bouche fermée entre 4 et 6 ans.

4

La langue doit être mobile à l'intérieur et à l'extérieur de la bouche. Lorsqu'on ne parle pas, la bouche est fermée et la pointe de la langue est positionnée au palais.



Les supers pouvoirs du sommeil



Réparation magique

Le sommeil répare notre corps et notre cerveau



Maturation cérébrale

Le cerveau se développe



Humeur et émotions

Bien dormir aide à garder le sourire



Mémoire et apprentissage

Le cerveau trie et range les souvenirs



Potion de croissance

L'hormone de croissance est sécrétée



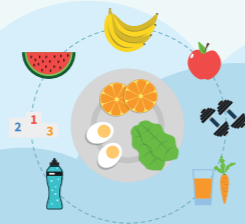
Recharge d'énergie

Comme une batterie, notre corps fait le plein d'énergie



Bouclier immunitaire

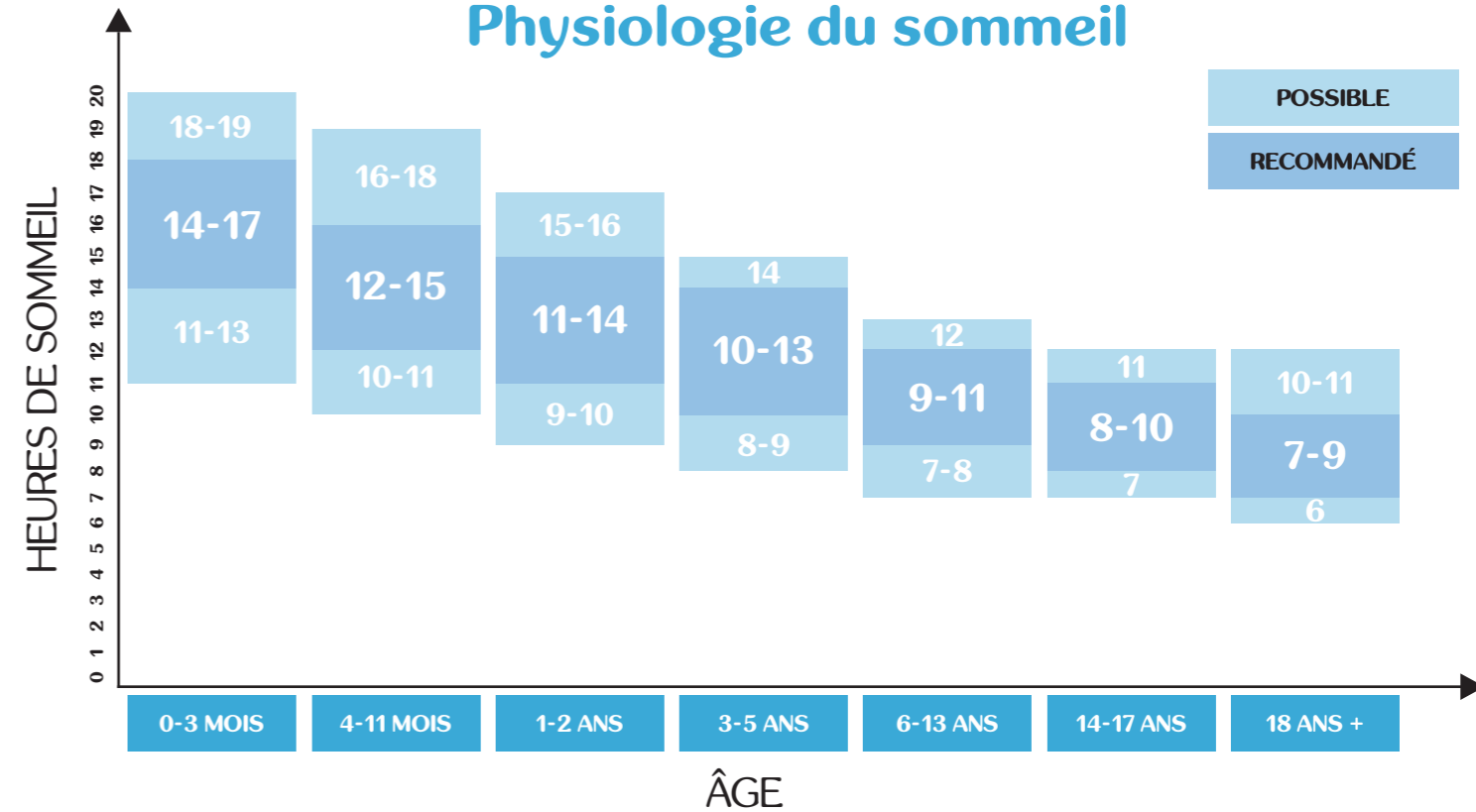
Le sommeil renforce nos défenses contre les microbes



Métabolisme et régulation

Le sommeil régule l'appétit, la glycémie et la température

Physiologie du sommeil



Recommandations pour un sommeil de qualité

- ▶ Faire de l'activité physique (augmente l'adénosine, hormone de la fatigue)
- ▶ S'exposer à la lumière du jour (régule de la mélatonine, hormone du sommeil)
- ▶ Respecter des rythmes (régule notre horloge interne)
 - ▶ Rituel du sommeil de moins de 10 minutes
 - ▶ Régularité des horaires des repas
 - ▶ Régularité des horaires du coucher, même le week-end
- ▶ Quantité de sommeil suffisante en fonction de l'âge
- ▶ Gestion des siestes (faire 15 minutes de sieste pour retrouver de l'énergie, ou faire 1h30 de sieste en cas de forte dette de sommeil).
- ▶ Environnement de coucher (calme, moins de 20°C, peu de lumière, pas d'écran 2 heures avant)
- ▶ Hygiène nasale

Mon baromètre respiratoire

Comment je respire aujourd'hui



Je ne respire que par le nez !

Parfait ! Pense à bien respirer par le nez tout au long de la journée.



Je respire par le nez et la bouche !

Je me lave le nez avant de dormir et je pense à fermer la bouche la nuit.



Je respire surtout par la bouche !

Je me lave le nez avant de dormir. Je me mouche la journée et avant chaque repas. Je tiens mon bâton entre les lèvres le soir.



Si malgré tout la situation continue, je consulte mon médecin !

Pourquoi est-ce important de me laver le nez ?

Le nez a de nombreuses fonctions : filtrer l'air, l'humidifier et le réchauffer. Il est essentiel dans la respiration. Filtrer l'air permet notamment de prévenir certaines infections respiratoires (rhinites, sinusites...). Ainsi, lorsque le nez ne joue plus son rôle et qu'il est remplacé par une respiration buccale, ces infections ont tendance à être plus fréquentes et la gorge, non humidifiée, à s'assécher plus rapidement.

Quel lavage et à quel âge

0 À 6 MOIS

6 MOIS À 3 ANS

DÈS 3 ANS

Pipettes de sérum physiologique de 5 ml à 20 ml

Seringue de solution isotonique de 10 à 20 ml

Lavage par irrigation (Rhinohorn®/Respimer®/Marimer®) de 240 ml de solution isotonique

Lavage de nez avec Respimer®/Rhinohorn®/Marimer®

À réaliser le soir et le matin si besoin

1

Mélanger : eau tiède + un sachet de solution isotonique.

2

- Assis : Rentrer le menton (mettre une bassine en dessous du menton)
- Appliquer l'embout sur une narine
- Presser soi-même **doucement** la bouteille (minimum cinq secondes)

3

Moucher la narine.

Faire l'étape 2 et l'étape 3 sur l'autre narine.

4

Souffler **5 expirations** lentes par le nez pour sécher les 2 narines.

Pouce, Tétine... Quelques repères

Le Sommeil

- La succion a un effet apaisant chez le bébé.
- Ne pas donner systématiquement la tétine, mais uniquement en cas de besoin d'apaisement. Réserver la tétine à certains lieux, certains moments.
- Faire évoluer l'usage de la tétine en fonction de l'âge de l'enfant. Plus l'enfant grandit, moins il a besoin de succion. D'autres alternatives à l'apaisement existent, comme la communication, la relaxation, etc.
- Mise en place dès que possible d'un rituel d'endormissement d'une dizaine de minutes sans avoir recours aux suctions non nutritives (lecture, respiration calme...).

Le Langage

- Enlever la tétine pour parler.
- Les suctions non nutritives pendant la journée réduisent le développement musculaire des lèvres et de la langue, ce qui favorise un bavage et un retard de croissance du visage.
- Les suctions non nutritives favorisent les troubles d'articulations.

La Dentition

- Mettre des objets en bouche permet au bébé une meilleure perception de sa bouche, ce qui favorisera une mise en place correcte de la mastication.
- Les premières molaires apparaissent vers un an, l'enfant peut mastiquer progressivement des aliments plus durs.
- La mastication efficace alternée de chaque côté, bouche fermée, est mature entre 4 et 6 ans.
- Les suctions non nutritives favorisent l'apparition de déformations dentaires au bout d'un an d'utilisation.
- Les suctions non nutritives empêchent la langue de se placer correctement au palais, entraînant un retard de croissance du visage (nez et bouche).

Le Sevrage (vers 2-3 ans au plus tard)

- Séparer la tétine du doudou.
- Construire une boîte près du lit pour ranger la tétine.
- Mettre une marionnette de doigt sur le pouce pendant la nuit.
- Utiliser du vernis amer ou utiliser un accessoire de sevrage en pharmacie.
- Planning d'arrêt progressif. Consulter un professionnel.
- Valoriser très positivement chaque succès.



Ma routine du soir

Bien respirer pour mieux dormir



Le nez permet de sentir les odeurs. **Entraîne-toi !**



Pour travailler la **force du mouchage**, souffle dans une paille avec le nez pour faire apparaître les bulles dans un verre d'eau.



1

Je lave mon nez

Je brosse mes dents même quand je n'ai pas de caries. Je lave mon nez même quand je ne suis pas enrhumé.

2

Respiration du lapin

Inspire lentement 10 fois en écartant les narines.

3

Massage du nez

Pour bien respirer par le nez, réveille tes narines en les massant doucement avec tes doigts.

4

Bisous Esquimau

Fais un bisou esquimau à papa et maman en frottant ton nez contre le leur. Pense à bien respirer par le nez.

5

Défi du bâton

Tiens ton bâton entre les lèvres pendant l'histoire du soir. Attention ! Il ne doit pas tomber.

6

Dodo

Pense à t'endormir la bouche fermée en respirant par le nez.



EST-CE QUE MON ENFANT À UN TROS ?

TROUBLES RESPIRATOIRES OBSTRUCTIFS DU SOMMEIL

LES SIGNES

- Infections à répétition
- Bouche ouverte
- Irritabilité ● Cernes
- Énurésie ● Ronflement
- Retard de croissance

**Un enfant qui ronfle,
ce n'est pas normal !**

CONSEILS

- Sommeil
- Hygiène nasale
- Mastication
- Arrêt pouce/tétine

CONDUITE

**Parlez en à
votre médecin !**

ACTION

Une réorientation
vers des spécialistes
si nécessaire ensuite

Médecin du sommeil
Pédiatre
Allergologue
ORL
Orthodontiste
Orthophoniste
Rééducateur

Consultez la liste des professionnels de santé
du territoire sur notre site Internet
www.cpts-valleeduciron.fr