



Sabine Plancoulaine

Senior researcher

sabine.plancoulaine@inserm.fr

CRESS U1153, équipe EAROH

WILEY

Septembre 2020 | Pratiques alimentaires depuis la naissance et sommeil à 1 an

Le sommeil est crucial pour le développement des nourrissons. Les troubles du sommeil (courte durée, difficultés d'endormissement et réveils nocturnes) sont présents chez 20 à 30% des nourrissons. Leur présence chez les enfants d'âge préscolaire a été associée à un risque ultérieur accru de troubles de émotions, de la conduite et d'hyperactivité/inattention. Des associations ont été rapportées entre durée d'allaitement et sommeil chez les nourrissons avec des résultats discordants. De plus, certains parents tendent à introduire précocement (<4 mois) des céréales infantiles ou diversifier l'alimentation de leur enfant afin qu'il dorme plus/mieux la nuit malgré les recommandations internationales.

Notre étude réalisée à partir des données de la cohorte nationale ELFE (Etude longitudinale française depuis l'enfance) chez 8 696 enfants montre que

l'allaitement prolongé (≥ 6 mois) est associé à certains troubles du sommeil à 1 an mais que les pratiques parentales relatives au sommeil semblent expliquer les liens avec les durées de sommeil et les difficultés d'endormissement ;
l'introduction précoce de céréales infantiles ainsi que de la diversification (< 4 mois) ne sont pas associées à un meilleur sommeil à 1 an ;
des conseils spécifiques, auprès des mères qui allaitent, sur les pratiques parentales en relations avec le sommeil pourraient être bénéfiques au sommeil des enfants.

Références

Infant feeding practices and sleep at 1 year of age in the nationwide ELFE cohort
S Messayke, C Davisse-Paturet, S Nicklaus et al.
Maternal & Child Nutrition

doi : 10.1111/mcn.13072
PMID : 32914572