

Échelle de dépistage des troubles du sommeil de l'enfant de 6 mois à 4 ans.

Prénom de l'enfant : Date de naissance : Taille :
 Nom de l'enfant : Sexe : Garçon Fille Poids :

Pour répondre à ce questionnaire, basez-vous sur les observations que vous avez pu faire durant les six derniers mois et cochez les cases qui correspondent le mieux à ce que vous avez observé de votre enfant. Merci de répondre à toutes les questions en remplissant les lignes ou en entourant les nombres

Heure approximative de coucher habituelle :	En semaineh.....min	En week-endh.....min
Heure approximative de lever matinal habituelle :	En semaineh.....min	En week-endh.....min
Combien de temps votre enfant dort-il approximativement pendant la JOURNEE (siestes) ?h.....minh.....min
Combien de temps votre enfant passe-t-il approximativement éveillé la NUIT ?h.....minh.....min
Combien de fois l'enfant se réveille-t-il la nuit ? Que faites-vous ?		

	Plus de 9h	8h à 9h	7h à 8h	5h à 7h	Moins de 5h	A	B	C	D	E
1 - Combien d'heures l'enfant dort-il la plupart des nuits ?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
	Moins de 15 min	15-30 min	30-45 min	45-60 min	Plus de 60 min					
2 - Combien de temps après sa mise au lit l'enfant met-il habituellement pour s'endormir?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
	Jamais	Rarement <i>1 à 3 fois / mois</i>	Parfois <i>1 à 2 fois / semaine</i>	Souvent <i>3 à 5 fois / semaine</i>	Toujours Tous les jours					
3 - L'enfant va au lit avec réticence	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
4 - L'enfant a des difficultés à s'endormir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
5 - L'enfant ressent de l'anxiété ou des peurs au moment de s'endormir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
6 - Lorsque l'enfant s'endort, il semble vivre ses rêves	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
7 - L'enfant transpire excessivement à l'endormissement	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
8 - L'enfant se réveille plus de 2 fois par nuit	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
9 - L'enfant a des difficultés à s'endormir à nouveau après s'être réveillé dans la nuit	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
10 - Dans son sommeil, l'enfant a des mouvements brusques ou des secousses des jambes ou il change souvent de position durant la nuit ou encore il jette les couvertures au pied de son lit	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
11 - L'enfant a des difficultés à respirer durant la nuit	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
12 - L'enfant fait des pauses respiratoires ou cherche sa respiration pendant son sommeil	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
13 - L'enfant ronfle	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
14 - L'enfant transpire excessivement pendant la nuit	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
15 - Vous avez déjà entendu l'enfant parler dans son sommeil	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
16 - L'enfant se réveille en hurlant ou est confus au point qu'il est impossible de l'approcher, mais il n'a aucun souvenir de ces événements le matin suivant	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
17 - L'enfant fait des cauchemars dont il ne se rappelle pas le matin venu	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
18 - L'enfant est difficile à réveiller le matin	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
19 - L'enfant se réveille le matin en se sentant fatigué	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
20 - L'enfant se sent incapable de bouger quand il se réveille le matin	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
21 - L'enfant est somnolent durant la journée	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
22 - L'enfant s'endort brutalement, de façon inattendue, à l'école ou lors de ses activités	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					

Facteurs	Sommes	Scores	Seuils	Normes			Sous-scores				
				Moyenne	Ecart-type	Q1 et Q3	A	B	C	D	E
Troubles du sommeil	Somme des 5 facteurs (sur 110)	>37 <input type="checkbox"/>	34,6	9,0	28-39					
A. Insomnies	1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10 (sur 40)	>16 <input type="checkbox"/>	14,2	5,0	11-17					
B. Hyperhydrose	7, 14 (sur 10)	>4 <input type="checkbox"/>	3,5	2,0	2-4					
C. Problèmes respiratoires	11, 12, 13 (sur 15)	>4 <input type="checkbox"/>	4,2	1,6	3-5					
D. Parasomnies	6, 15, 16, 17 (sur 20)	>7 <input type="checkbox"/>	6,0	2,2	4-7					
E. Sommeil non réparateur et Somnolence diurne excessive	18, 19, 20, 21, 22 (sur 25)	>7 <input type="checkbox"/>	6,5	1,9	5-7					

Ces scores ne peuvent en aucun cas remplacer le diagnostic d'un spécialiste du sommeil. Si les scores A, C ou E > seuils, consultez un spécialiste.

Échelle d'hygiène du sommeil de l'enfant de 6 mois à 4 ans.

Sleep Hygien Scale for Children (SHSC)

Répondre à l'ensemble des questions en vous basant sur vos habitudes.

Comment votre enfant s'endort-il en début de siestes ou en début de nuit ?	
1 - L'enfant s'endort pendant l'allaitement*	Oui / Non
2 - L'enfant s'endort en étant bercé*	Oui / Non
3 - L'enfant s'endort dans un lit seul	Oui / Non
4 - L'enfant s'endort en étant porté*	Oui / Non
L'enfant dort-il sur le ventre la plupart du temps ?**	Oui / Non
Le même rituel de coucher est réalisé tous les soirs ?*	Oui / Non
Au moment de l'endormissement de votre enfant ou s'il se réveille durant la nuit, quel comportement adoptez-vous ?	
5 - Je sors l'enfant du lit et je le porte/le berce jusqu'à ce qu'il s'endorme*	Oui / Non
6 - J'allaite l'enfant jusqu'à ce qu'il se rendorme*	Oui / Non
7 - Je donne à l'enfant son doudou*	Oui / Non
8 - J'amène l'enfant dans mon lit*	Oui / Non
9 - Je réconforte l'enfant verbalement mais je ne le sors pas de son lit*	Oui / Non
10 - Je chante une chanson ou berceuse à l'enfant*	Oui / Non
Je sors l'enfant du lit et l'y redépose alors qu'il est encore éveillé	Oui / Non
Je caresse l'enfant ou lui tapote le dos, mais sans le sortir du lit*	Oui / Non
Je change sa couche*	Oui / Non
Je laisse l'enfant pleurer et le laisse se rendormir tout seul	Oui / Non
J'attends quelques minutes pour voir si l'enfant se rendort	Oui / Non
Je joue avec l'enfant jusqu'à ce qu'il soit sur le point de se rendormir*	Oui / Non
Je regarde la télévision ou une vidéo avec l'enfant jusqu'à ce qu'il s'endorme*	Oui / Non
Je lui donne une tétine*	Oui / Non
Je donne un traitement à l'enfant*	Oui / Non
Ecrans : télévision, téléphone portable, dessins animés, jeux vidéo, ordinateurs	
11 - Regarde-t-il souvent les écrans ?*	Oui / Non
12 - Écran après 16h*	Oui / Non

* Une réponse positive à ces items reflète une mauvaise hygiène du sommeil

** Les enfants dormant sur le ventre ont plus de risque de souffrir de la mort subite du nourrisson

Trois facteurs sont identifiables :

Facteur 1 : attachement parental (item de 1 à 6, 8 et 10) est corrélé à un trouble du sommeil et des difficultés à initier et maintenir le sommeil

Facteur 2 : stratégie d'adaptation (items 7 et 9) est corrélé à des difficultés de sommeil (score total SDSC)

Facteur 3 : exposition aux écrans (items 11 et 12) est corrélé à des difficultés de sommeil (score total SDSC), des difficultés d'initier et de maintenir le sommeil (DIMS) et un sommeil non réparateur et une somnolence diurne excessive (NRSES)

Les questions sans numéros n'étaient pas corrélées avec le SDSC. Conformément aux recommandations internationales, les réponses à ces questions sont essentielles pour les jeunes enfants.