

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 ?		Oui / Non
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'allaiter 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
J'allaiter l'enfant jusqu'à ce qu'il se rendorme*		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 somnolence diurne excessive (NRSES)