

# Echelle 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

|  | En semaine     | En week-end    |
|--|----------------|----------------|
| Heure approximative de coucher habituelle :  | .....h.....min | .....h.....min |
| Heure approximative de lever matinal habituelle :                                      | .....h.....min | .....h.....min |
| Combien de temps votre enfant dort-il approximativement pendant la JOURNEE (siestes) ? | .....h.....min | .....h.....min |
| Combien de temps votre enfant passe-t-il approximativement éveillé la NUIT ?           | .....h.....min | .....h.....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 |
|--|-----------------|----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|---|---|---|---|---|
| <b>1 - Combien d'heures l'enfant dort-il la plupart des nuits ?</b>  | (1)             | (2)                              | (3)                                | (4)                                | (5)                           |   |   |   |   |   |
|  | Moins de 15 min | 15-30 min                        | 30-45 min                          | 45-60 min                          | Plus de 60 min                |   |   |   |   |   |
| <b>2 - Combien de temps après sa mise au lit l'enfant met-il habituellement pour s'endormir?</b>   | (1)             | (2)                              | (3)                                | (4)                                | (5)                           |   |   |   |   |   |
|  | Jamais          | Rarement<br>1 à 3 fois /<br>mois | Parfois 1 à 2<br>fois /<br>semaine | Souvent 3 à<br>5 fois /<br>semaine | Toujours<br>Tous les<br>jours |   |   |   |   |   |
| <b>3 - L'enfant va au lit avec réticence</b>   | (1)             | (2)                              | (3)                                | (4)                                | (5)                           |   |   |   |   |   |
| <b>4 - L'enfant a des difficultés à s'endormir</b>   | (1)             | (2)                              | (3)                                | (4)                                | (5)                           |   |   |   |   |   |
| <b>5 - L'enfant ressent de l'anxiété ou des peurs au moment de s'endormir</b>  | (1)             | (2)                              | (3)                                | (4)                                | (5)                           |   |   |   |   |   |
| <b>6 - Lorsque l'enfant s'endort, il semble vivre ses rêves</b>  | (1)             | (2)                              | (3)                                | (4)                                | (5)                           |   |   |   |   |   |
| <b>7 - L'enfant transpire excessivement à l'endormissement</b>   | (1)             | (2)                              | (3)                                | (4)                                | (5)                           |   |   |   |   |   |
| <b>8 - L'enfant se réveille plus de 2 fois par nuit</b>  | (1)             | (2)                              | (3)                                | (4)                                | (5)                           |   |   |   |   |   |
| <b>9 - L'enfant a des difficultés à s'endormir à nouveau après s'être réveillé dans la nuit</b>  | (1)             | (2)                              | (3)                                | (4)                                | (5)                           |   |   |   |   |   |
| <b>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</b> | (1)             | (2)                              | (3)                                | (4)                                | (5)                           |   |   |   |   |   |
| <b>11 - L'enfant a des difficultés à respirer durant la nuit</b>   | (1)             | (2)                              | (3)                                | (4)                                | (5)                           |   |   |   |   |   |
| <b>12 - L'enfant fait des pauses respiratoires ou cherche sa respiration pendant son sommeil</b>   | (1)             | (2)                              | (3)                                | (4)                                | (5)                           |   |   |   |   |   |
| <b>13 - L'enfant ronfle</b>  | (1)             | (2)                              | (3)                                | (4)                                | (5)                           |   |   |   |   |   |
| <b>14 - L'enfant transpire excessivement pendant la nuit</b>   | (1)             | (2)                              | (3)                                | (4)                                | (5)                           |   |   |   |   |   |
| <b>15 - Vous avez déjà entendu l'enfant parler dans son sommeil</b>  | (1)             | (2)                              | (3)                                | (4)                                | (5)                           |   |   |   |   |   |
| <b>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</b>                              | (1)             | (2)                              | (3)                                | (4)                                | (5)                           |   |   |   |   |   |
| <b>17 - L'enfant fait des cauchemars dont il ne se rappelle pas le matin venu</b>  | (1)             | (2)                              | (3)                                | (4)                                | (5)                           |   |   |   |   |   |
| <b>18 - L'enfant est difficile à réveiller le matin</b>  | (1)             | (2)                              | (3)                                | (4)                                | (5)                           |   |   |   |   |   |
| <b>19 - L'enfant se réveille le matin en se sentant fatigué</b>  | (1)             | (2)                              | (3)                                | (4)                                | (5)                           |   |   |   |   |   |
| <b>20 - L'enfant se sent incapable de bouger quand il se réveille le matin</b>   | (1)             | (2)                              | (3)                                | (4)                                | (5)                           |   |   |   |   |   |
| <b>21 - L'enfant est somnolent durant la journée</b>   | (1)             | (2)                              | (3)                                | (4)                                | (5)                           |   |   |   |   |   |
| <b>22 - L'enfant s'endort brutalement, de façon inattendue, à l'école ou lors de ses activités</b>   | (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.

Lecuelle, F., Gustin, M. P., Leslie, W., Mindell, J. A., Franco, P., & Putois, B. (2020). French validation of the sleep disturbance scale for children (SDSC) in young children (aged 6 months to 4 years). *Sleep Medicine*, 67, 56-65.

# 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 votre comportement la plupart du temps.

## 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 |

## 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 |

## Ecrans : télévision, téléphone portable, dessins-animés, jeux vidéo, ordinateurs

|  |           |
|--|-----------|
| 11 - Regarde-t-il souvent les écrans ? | Oui / Non |
| 12 - Ecran après 16h                   | Oui / Non |

## Questions supplémentaires :

|   |           |
|---|-----------|
| 13 - L'enfant dort-il sur le dos la plupart du temps ?*                             | Oui / Non |
| 14 - Le même rituel de coucher est réalisé tous les soirs ?*                        | Oui / Non |
| 15 - Je sors l'enfant du lit et l'y redépose alors qu'il est encore éveillé*        | Oui / Non |
| 16 - Je caresse l'enfant ou lui tapote le dos, mais sans le sortir du lit           | Oui / Non |
| 17 - J'allaite l'enfant jusqu'à ce qu'il se rendorme                                | Oui / Non |
| 18 - Je change sa couche  | Oui / Non |
| 19 - Je laisse l'enfant pleurer et le laisse se rendormir tout seul*                | Oui / Non |
| 20 - J'attends quelques minutes pour voir si l'enfant se rendort*                   | Oui / Non |
| 21 - Je joue avec l'enfant jusqu'à ce qu'il soit sur le point de se rendormir       | Oui / Non |
| 22 - Je regarde la télévision ou une vidéo avec l'enfant jusqu'à ce qu'il s'endorme | Oui / Non |
| 23 - Je lui donne une tétine  | Oui / Non |
| 24 - Je donne un traitement à l'enfant  | Oui / Non |

Les items accompagnés d'une étoile (\*) corréleront avec une bonne hygiène du sommeil.

Les items allant de 1 à 10 (hors item n°3) sont corrélés à un score plus élevé à l'échelle de dépistage des troubles du sommeil du jeune enfant (SDSC 6 mois à 4 ans)

**Les questions supplémentaires n'étaient pas corrélées avec le SDSC-Y. Conformément aux recommandations internationales, les points 13 et 14 restent essentiels pour les jeunes enfants.**

Lecuelle, F., Gustin, M. P., Leslie, W., Mindell, J. A., Franco, P., & Putois, B. (2020). French validation of the sleep disturbance scale for children (SDSC) in young children (aged 6 months to 4 years). *Sleep Medicine*, 67, 56-65.