



Apprendre à bébé à s'endormir seul permet d'assurer aux parents des nuits paisibles.

Changez vos habitudes et bébé dormira mieux

SOMMEIL

Elveren[®] pédiatrie est un nouveau complément alimentaire pour permettre aux petits de passer de bonnes nuits. Mais est-il vraiment utile? Explications et conseils de spécialistes.

Un bon de choc de quelques mois qui dort huit heures par nuit: un rêve? Pour qu'il se réalise, la marque suisse Elvepharma vient de mettre sur le marché un complément alimentaire censé réguler les cycles de sommeil chez les petits dès 6 mois. «Ce complément ali-



Elveren[®] pédiatrie, boîte de 20 sachets, 25 fr. 90 en pharmacies et drogueries.

mentaire contient principalement un acide aminé, le L-tryptophane, que l'on retrouve dans plusieurs aliments, explique Myriam Bicklé Graz, cheffe de clinique à l'Unité de développement néonatalogie du CHUV. Les enfants et les adultes n'en manquent pas si leur alimentation est équilibrée et qu'ils sont en bonne santé. Un supplément

n'est pas toxique, mais n'est pas nécessaire.»

Un propos certifié par Frédéric Bressler, médecin et directeur général des laboratoires Elvepharma: «Elveren/pédiatrie ne contient pas plus de L-tryptophane qu'un décilitre de lait, mais il contient en réserve les vitamines B1, B6 et des sucres et des acides qui agissent comme des accélérateurs de l'assimilation de cet acide aminé.»

Ris de norme

Pour la cheffe de clinique signalée pour Isabelle Radrom Preina, infirmière de la petite enfance indépendante, des changements d'habitudes suffisent à évi-

ter que les nuits de votre bébé tournent au cauchemar. «Il faut avoir des exigences raisonnables, précise Myriam Bicklé Graz. Il est tout à fait fréquent qu'un bébé de trois mois se fasse pas ses nuits, même si, à partir de cinq kilos, on peut souvent s'attendre à ce qu'il ne se réveille pas. En 24 heures, la quantité totale de sommeil varie beaucoup d'un enfant à un autre. Par exemple, pour les bébés de un mois, cela peut aller de 10 à 18 heures.» Chaque petit a un rythme qui lui est propre. Comparaison et impublicité sont donc inutiles.

Mais que faire? «Il faut aider l'enfant à s'endormir seul, sans aide extérieure, continue Myriam

Bicklé Graz. Le coucher en lui cooptant ce que l'on attend de lui et sortir de la pièce lorsqu'il est encore réveillé.»

Et s'il se réveille? «Il ne faut pas le laisser pleurer afin que les larmes d'appel ne se transforment pas en pleurs d'angoisse, précise Isabelle Radrom Preina. Mais entrer dans la chambre et le rassurer, sans le prendre dans les bras.» Quelques jours de ce procédé suffisent pour que bébé se réconcilie durablement avec Morphée. Encore faut-il tenir bon! Y.T.

Un lieu de référence: Le sommeil, le rêve et l'enfant de la naissance à l'adolescence, de M. Thion et M.-J. Chahem, Ed. Albin Michel.