

## Sommeil, culture et attachement

La culture, les coutumes et les traditions transmises de génération en génération façonnent nos habitudes de sommeil, c'est-à-dire la façon dont nous dormons et l'endroit privilégié. Jusqu'à tout récemment, les bébés et les enfants dormaient avec leur mère ou leurs parents. Les gens couchent rarement seuls, sauf dans les sociétés affluentes. La majorité des peuples de la Terre vivent encore dans des logements d'une pièce, où ont lieu jour et nuit les activités familiales. Dans la majorité des cultures (67 p. 100), les bébés partagent le lit d'un adulte et les enfants dorment avec leurs parents ou leurs frères et sœurs. Aucune de ces cultures ne laisse un bébé dormir en solo avant l'âge d'un an. En fait, seules les sociétés occidentales industrialisées ont fait du sommeil une activité privée.

Le fait de partager son lit avec des enfants comporte de nombreux avantages, pourvu qu'on en prend l'habitude très tôt. On doit toutefois se rappeler que cette pratique ne convient pas à toutes les familles et dans toutes les situations.

### Avantages de dormir avec un enfant

- Partager son lit ou sa chambre dénote que les parents acceptent pleinement le bébé. Ce dernier sait que ses parents seront aussi disponibles la nuit que le jour en cas de besoin.
- Le bébé n'est pas réticent à s'endormir et n'a pas peur de rester endormi.
- Le bébé dort mieux et la mère se réveille moins facilement.
- L'allaitement maternel est simplifié.
- Le bébé développe son plein potentiel.
- Même s'il est très bien emmaillotté, le bébé habitué à dormir seul n'aura pas une température aussi constante que s'il dort blotti contre la peau d'une autre personne.