Cap Nuit

APNÉE OR NOT APNÉE ?

FICHE CONSEIL N°3 · ENFANT · AVEC LA FOURMI FO.UR.MI

Mon enfant ronfle : quand faut-il s'inquiéter ?





Ronfler de temps en temps, lors d'un rhume par exemple, est fréquent et sans gravité. Un ronflement habituel (au moins 3 nuits par semaine) mérite d'en parler à son médecin, surtout avec d'autres signes.

La nuit

- Ronflement habituel
- Pauses ou efforts pour respirer
- Respiration par la bouche
- Sommeil très agité, sueurs
- Pipi au lit qui réapparaît

Le jour

- Fatigue, ou au contraire agitation
- Difficultés d'attention, à l'école
- Maux de tête le matin
- Bouche souvent ouverte, nez souvent bouché

Une cause fréquente

Des amygdales et des végétations volumineuses gênent le passage de l'air. Le surpoids et les allergies peuvent aussi jouer un rôle.

Bien pris en charge, ces troubles s'améliorent souvent nettement : sommeil, comportement, attention et croissance en bénéficient.

Que faire ?

1. Parlez-en à son médecin ou à son pédiatre, avec le résumé du test Cap Nuit.
2. Il pourra demander l'avis d'un ORL et, si besoin, un examen du sommeil.
3. Avant 2 ans, parlez directement du sommeil de votre enfant à votre pédiatre.

Les bons gestes

- **Des horaires de coucher réguliers**
- **Un rituel calme avant de dormir**
- **Pas d'écrans dans l'heure qui précède**
- **Une chambre calme, sombre et fraîche**

Repères de sommeil par nuit

3 à 5 ans	10 à 13 h
6 à 12 ans	9 à 12 h
13 à 17 ans	8 à 10 h

Cap Nuit · le test gratuit en 3 minutes

capnuit.fr

Fiche rédigée par les médecins et experts du sommeil de Médicale Assistance. Elle informe et oriente, mais ne remplace pas une consultation.

Une innovation **Médicale Assistance**