

Échelle des troubles du sommeil de l'enfant de 6 mois à 4 ans

(Adaptée pour l'enfant avec Troubles du Spectre de l'Autisme)

Avant-propos

Ce document a été réalisé avec le concours d'un groupe d'experts français :

- Pr Carmen Schröder, Pédiopsychiatre, Strasbourg - Coordinatrice
- Dr Marion Broquère, Pédiopsychiatre, Toulouse
- Dr Bruno Claustrat, Docteur en Pharmacie, Lyon
- Pr Richard Delorme, Pédiopsychiatre, Paris
- Pr Patricia Franco, Neuropédiatre, Lyon
- Dr Michel Lecendreau, Pédiopsychiatre, Paris
- Pr Sylvie Tordjman, Pédiopsychiatre, Rennes

Il a pour objectifs :

- d'aider le professionnel de santé à mieux repérer et caractériser les troubles du sommeil chez les enfants avec Troubles du Spectre de l'Autisme (TSA),
- de préciser le diagnostic de l'insomnie pour décider d'une prise en charge,
- de préciser les diagnostics différentiels et autres comorbidités (troubles respiratoires nocturnes, parasomnies, etc.) pour décider de la nécessité d'un adressage à des spécialistes du sommeil.

L'échelle des troubles du sommeil de l'enfant (Sleep Disturbance Scale for Children - SDSC) a fait l'objet de plusieurs études internationales révélant de bonnes propriétés psychométriques (2). Elle a été validée pour la population francophone et déclinée en deux versions : la présente version pour les enfants de 6 mois à 4 ans (3), et une autre pour ceux de 4 à 16 ans (4).

L'échelle a ensuite été adaptée par le groupe d'experts pour la population de patients avec Troubles du Spectre de l'Autisme. Pour ce faire, les questions faisant référence à l'insomnie ont été mises en exergue car elle est le trouble du sommeil le plus fréquemment observé en pratique clinique chez l'enfant avec autisme.(1).

Mode d'emploi

L'échelle comprend plusieurs questions concernant le sommeil de l'enfant au cours des six mois précédents. Le parent ou le professionnel de santé note chaque question sur une échelle de Likert à cinq points.



Le temps moyen nécessaire pour remplir l'échelle est d'environ 10 minutes.

NB: Le questionnaire peut également être complété sur autismeetsommeil.fr

Si le score des questions afférentes à l'insomnie est > 16

Il est nécessaire d'initier une prise en charge avec un accompagnement parental afin d'améliorer l'hygiène de sommeil (conditions favorables au sommeil, par exemple : une chambre calme, sombre, à température adaptée), de mettre en place de bonnes habitudes de sommeil (routines de coucher, etc.), et si nécessaire de débiter une approche comportementale.

Des solutions thérapeutiques peuvent être proposées et/ou l'adressage à un spécialiste peut être envisagé.

Si les scores des questions faisant référence à d'autres troubles du sommeil que l'insomnie

(C : problèmes respiratoires ou E : somnolence diurne excessive) dépassent un certain seuil : un spécialiste doit être consulté afin de rechercher d'autres troubles du sommeil sous-jacents ou associés.



Ces scores ne peuvent en aucun cas remplacer le diagnostic d'un spécialiste du sommeil.

1. Bruni O, *et al.* The Sleep Disturbance Scale for Children (SDSC). Construction and validation of an instrument to evaluate sleep disturbances in childhood and adolescence. *J Sleep Res.* 1996;5(4):251-61.

2. Putois B, *et al.* The French Sleep Disturbance Scale for Children. *Sleep Med.* 2017; 32:56-65.

3. Lecuelle F, *et al.* French validation of the sleep disturbance scale for children (SDSC) in young children (aged 6 months to 4 years). *Sleep Med.* 2020;67:56-65.

4. Schröder CM. Troubles du sommeil et des rythmes circadiens en psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent. *La lettre du psychiatre*, 2016, Vol.XII, numéros 2 et 3, p.48-53.

Echelle des troubles du sommeil de l'enfant de 6 mois à 4 ans (Adaptée pour l'enfant avec TSA)

Prénom de l'enfant :
 Nom de l'enfant :

Date de naissance : / /
 Sexe : Garçon Fille

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

Facteurs	Sommes	Scores	Seuils	Normes			Sous-scores				
				Moyenne	Écart-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	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.