

BIBLIOGRAPHIE SOMMEIL

Dr Christine Genet
Pédopsychiatre
Praticien Hospitalier Honoraire
Spécialiste du sommeil
Formation sommeil APPEA, Paris

- Arnulf, I. (2014). *Une fenêtre sur les rêves. Neurologie et pathologies du sommeil*, Odile Jacob, Paris, 220.
- Baccus, A. (2013). *Le sommeil de votre enfant*, Marabout, Paris, 288.
- Billiard, M. (1997). *Sommeil et éveil, de la théorie... à la pratique*, Éditions Espaces 34, Montpellier, 238.
- Bowlby J. A. (1988). *A secure base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. New York: Basic Books, Reprint edition..
- Challamel, M.J. et Louis, J. (2000). *Le sommeil et les troubles veille-sommeil chez l'enfant et l'adolescent*. Laboratoire Lafon, Paris, 115.
- Challamel, M.J. et Thirion, M. (2005). *Mon enfant dort mal*, Pocket, Paris, 383.
- Challamel, M.J. et al (2009). *Le sommeil de l'enfant*. Masson, Paris, 192.
- Challamel, M.J. (2020). *Le sommeil du tout petit. Une lecture pratique et scientifique*. Édition Philippe Duval, Paris, 139.
- Cyrulnik et al. (2016). *Le sommeil... m'enfin !* Édition Philippe Duval, collection Sciences Psy, Paris, 205.
- Dauvilliers, Y.(2019). *Les troubles du sommeil*. Elsevier Masson, 3ème édition, 437.
- Genet, C. (2023). *Traiter les troubles du sommeil chez l'enfant – soutien et guidance parentale ; contexte et spécificités du sommeil ; apports de la théorie de l'attachement et de l'approche psychocorporelle ; dispositif de consultation sommeil et de groupes de psychoéducation ; vignettes cliniques*. Dunod, Paris, à paraître en octobre 2023.
- Giordanella, J.P. (2006). Rapport sur le thème du sommeil, présenté à Monsieur Xavier Bertrand. Ministère de la Santé et des Solidarités, Paris.
- Léger, D. et al. (2015). Sleep time severely drops during adolescence. Findings from HBSC study a nationally representative sample of 1004 young adults from France. *Sleep Medicine*; 12: 454-462.
- Léger, D. et al. (2016). *Retrouver le sommeil, une affaire publique*. Rapport Terra Nova, chapitre 3.
- *Les mille premiers jours, là où tout commence*. Rapport de la commission des mille premiers jours. Septembre 2020, Ministère des Solidarités et de la Santé, Paris.
- *Le sommeil des jeunes franciliens à l'ère du numérique: un enjeu de santé publique largement sous-estimé*. Janvier 2020. Rapport de l'Observatoire Régional de Santé (ORS). Paris.

- Martinot, C. et Slimani, V. (2017). *Le sommeil de mon enfant. Les clés des nuits paisibles*, Paris, Horay, collection Laurence Pernoud, 192.
- Picard, A. (2008). Troubles du sommeil chez l'enfant et l'adolescent. Description des troubles, conséquences sur les apprentissages. *La lettre de l'enfance et de l'adolescence*, 71; 53-52.
- Poirot, I. et Schröder, C. (2016). *Sommeil, rythmes et psychiatrie*, Dunod, Paris, 305.
- Raynaud, A. (2021). *Enfant sécurisé, enfant heureux*, Marabout, Paris, 191.
-
- Royant-Parola, S. et al. (2013). *Les mécanismes du sommeil*, Le Pommier, Paris, 177.
- Thirion, M. et Challamel, M.J. (2011). *Le sommeil, le rêve et l'enfant*, Albin Michel, Paris, 376.

Pour les enfants et leurs parents

- Banks, K. (2002). *Ferme les yeux*, Gallimard Jeunesse, Paris, 36.
- Corentin, P. (2002). *Papa ! L'école des loisirs*, Paris, 36.
- Crowther, K. (2002). *Scratch scratch dip clapote*. L'école des loisirs, Paris, 32.
- Dolto, C., Faure-Poirée, C. et Graux, A. (2011). *La boîte à dodo*, Gallimard jeunesse, Paris.
- Dolto, C., Faure-Poirée, C. et Mansot, F. (2007). *La nuit, le noir*, Giboulées, Paris, 28.
- Dubé, P. (2012). *Où s'est caché le sommeil ? Les 400 Coups*, Paris, 30.
- Forssén-Ehrin, C.J. (2015). *Le lapin qui veut s'endormir*. Gauthier Languereau, Paris, 40.
- Hirschfeld, Y. (2010). *Comment faire dodo quand on n'a pas envie de faire mais qu'on doit faire quand même alors qu'on n'a pas très très envie... de faire dodo*, Thomas Jeunesse, Paris, 22.
- Kochka et Baas, T. (2008). *Le croqueur de cauchemars*, Père Castor-Flammarion, Paris, 26.
- Laurent, N. et Bravi, S. (2008). *Abracadanoir*, L'école des Loisirs, Paris, 42.
- Mayer, M. (2010). *Il y a un cauchemar dans mon placard*, Gallimard Jeunesse, Paris, 32.
- Naumann-Villemin, C. et Barcilon, M. (2011). *Le lit des parents*. Kaléidoscope, Paris, 32.
- Tullet, H. (2013). *Jeu d'ombres*, Phaidon France, Paris, 14.
- Snel, E., Boutravant, M. et Van Rillaer, J. (2012). *Calme et attentif comme une grenouille : La méditation pour les enfants... avec leurs parents et son CD audio de méditations guidées*, lues par Sara Giraudeau, Arènes Éditions, Paris, 132.
- Vaugelade, A. (2004). *Le cauchemar de Gaétan Quichon*. L'école des loisirs, Paris, 24.
- Van Zeveren, M. (2006). *Trois courageux petits gorilles*. L'école des loisirs, Paris, 31.
- Winckler, M. et Mansot, E. (2007). *Le petit garçon qui ne trouvait pas le sommeil*, Gautier-Languereau, Paris, 32.
- Yolen, J., Teague, M. et De Bouchony, A. (2010). *Bonne nuit, petit dinosaure*, Gallimard Jeunesse, Paris, 40.

Références

- Le réseau MORPHÉE
<http://www.morphee.fr/>
- Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil
<http://www.sfrms-sommeil.org/>
- Centre de sommeil et de vigilance de l'Hôtel Dieu de Paris
<http://www.sommeil-vigilance.fr/>
- Laboratoire de Sommeil de l'Hôpital Raymond Poincaré : 01 47 10 79 40

Webographie

Sommeil :

Centre de sommeil et de vigilance de l'Hôtel Dieu de Paris

<http://www.sommeil-vigilance.fr/>

Institut National du Sommeil et de la Vigilance

<http://www.institut-sommeil-vigilance.org/>

Réseau Morphée

<http://reseau-morphee.fr/>

SFRMS

<http://www.sfrms-sommeil.org/>

<https://prosom.org/document/PROSOM-BrochureExemple-enfant.pdf> : le sommeil, un ami pour grandir

Mémé Tonpyj : apprendre le sommeil à l'école

<https://memetonpyj.fr/>

SAS enfant :

Isidort : programme de dépistage de l'apnée du sommeil de l'enfant (Union Régionale des Professionnels de Santé (URPS) Masseurs Kinésithérapeutes en collaboration avec l'ensemble des URPS de Nouvelle-Aquitaine)

<https://www.isidort.fr/>

Alliance Apnées du sommeil :

<https://www.allianceapnees.org/les-enfants/>

La petite marmotte :

<https://www.allianceapnees.org/un-sommeil-de-marmotte/>

TSA :

<https://sommeilenfant.reseau-morphee.fr/wp-content/uploads/sites/5/2019/02/brochure-TDS-des-TSA-web-JAUNE.pdf>

https://sommeilenfant.reseau-morphee.fr/wp-content/uploads/sites/5/2019/06/190028-Biocodex-brochure-Parent_210X210-220519_JAUNE-V2.pdf

<https://deux-minutes-pour.org/> : voir ce qui concerne le sommeil, notamment le post it

Développement de l'enfant :

https://www.editions-chu-sainte-justine.org/media/livre/document/253_Tableau_synthese_Dev_06ans.pdf

Psychomotricité et détente :

<https://www.paprica.ch/comment-bouger-avec-son-enfant/>

Application de méditation Petit Bambou :

<https://www.petitbambou.com/fr/>

Méditation pour les enfants, séries de 8 minivideos, Éditions les Arènes, Youtube

Attachement :

Institut de la Parentalité : <http://institut-parentalite.fr/>

Pause Parents sur Youtube

Nicole Guédeney (2010), *L'attachement un lien vital*, éditions Fabert, Bruxelles, Yapaka.be

<https://www.yapaka.be/content/l%E2%80%99attachement-un-lien-vital>

F. Atger, C. Lamas, L. Vuillez-Coady (2017), *L'attachement, un lien revisité à l'adolescence*, éditions Fabert, Bruxelles, Yapaka.be

<https://www.yapaka.be/livre/livre-lattachement-un-lien-revisite-a-ladolescence>

Jeanne Roy (2016), *Trousse de voyage au cœur de l'attachement*

<http://jeanneroy.ca/trousse-de-voyage-au-coeur-de-lattachement.html>

Film *John à la Pouponnière*, 1954, par les Robertson

Situation Étrange : Blaise Pierrehumbert

<http://www.youtube.com/watch?v=PCm1U6eef3Y>

Conférence du Dr Nicole Guédeney, septembre 2012

<http://www.youtube.com/watch?v=Vg04KWHWo>

Vidéos de Boris Cyrulnik