

Le sommeil et la respiration de mon enfant

À remplir pendant deux semaines, puis à apporter chez le médecin. Cochez ce que vous remarquez. Une courte vidéo de votre enfant endormi, avec le son, aide aussi.

Nuit	Ronfle	Fort	Pauses ou sursauts	Bouche ouverte	Sommeil agité ou sueurs	Pipi au lit	Le jour : fatigue, humeur, attention
Semaine 1 - Rhume cette semaine ? ☐ oui ☐ non							
1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
7	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Semaine 2 - Rhume cette semaine ? ☐ oui ☐ non							
8	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
9	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
10	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
11	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
12	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
13	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
14	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

À montrer au médecin bientôt

- Ronflement fort et régulier, ou pauses suivies d'un sursaut
- Respire seulement par la bouche ; nez toujours bouché
- Sueurs abondantes, réveils en sursaut, pipi au lit
- Somnolence, difficultés d'attention, croissance qui inquiète
- Plus tôt si surplus de poids, trisomie 21, condition des muscles, du crâne ou de la mâchoire

Qui fait quoi

- **Médecin, pédiatre ou IPS** (ou Info-Santé 811) : cherche la cause, demande une polysomnographie
- **ORL** : nez, adénoïdes, amygdales
- **Dentiste ou orthodontiste** : dents et palais
- **Orthophoniste** : bouche au repos, déglutition, parole, une fois le nez vérifié

Jamais de ruban sur la bouche d'un enfant. Pas d'exercices pour fermer la bouche avant d'avoir fait vérifier le nez.

Sources : Société canadienne de pédiatrie (2024) ; SickKids (2025) ; Fondation Sommeil (2025) ; CHU Sainte-Justine ; ASHA. Information générale : cette fiche ne remplace pas une évaluation.