

## « ESPACE PHYSIQUE DE LA CHAMBRE »

### Sécurité

Plusieurs règles doivent être prises en compte pour faire de la chambre un environnement sécuritaire pour l'enfant ayant un TSA :

- Fixer le mobilier au plancher ou aux murs peut être bénéfique pour l'empêcher de tomber.
- Éviter les matériaux allergènes ou toxiques, surtout si l'enfant aime porter des objets à sa bouche.
- Choisir des matériaux robustes, durables, faciles d'entretien et adaptés au profil sensoriel de l'enfant (couleur, texture, lustre, etc.)
- S'assurer que le mobilier et tous les autres objets dans la chambre soient sécuritaires.
- Éviter les éléments dans lesquels l'enfant pourrait s'enrouler ou qu'il pourrait arracher.
- Retirer de la chambre les objets qui se brisent facilement.
- On peut ajouter une barrière sur le côté du lit pour éviter que l'enfant ne tombe ou pour le sécuriser.

	<b>Solutions</b>
<b>Favoriser des finis neutres et non lustrés pour éviter l'éblouissement et les stimulations. Cela peut être dangereux pour les yeux ou tout simplement désagréable</b>	Faire attention aux couleurs vives, aux motifs prononcés et aux <b>finis lustrés</b> . Ceux-ci peuvent être stimulants et causer de l'éblouissement.
	Des plafonds, des murs et des plancher au <b>fini mat</b> sont idéaux.
	Opter pour un fini qui n'excède pas 20% de lustre (valable pour la peinture et tout autre matériau).
	Voir <a href="#">Finition des murs</a> .
<b>Faire attention aux éléments qui pourraient inciter un enfant à grimper</b>	Faire attention aux meubles hauts. Opter plutôt pour des meubles bas.
	Faire attention aux meubles ouverts et aux tablettes.
	Voir <a href="#">Autres meubles</a> . Voir <a href="#">Espaces de rangement et organisation</a> .

<p><b>Si l'enfant a tendance à adopter des comportements dangereux, il est recommandé d'adapter la chambre en conséquence</b></p>	<p>Un revêtement de sol souple (tapis, linoléum, feutre, caoutchouc, liège, etc.) peut aider à diminuer l'impact des chocs.</p>
	<p>Certains revêtements muraux (liège, feutre, rembourrage en tissu, <a href="#">papier peint rembourré</a>, etc.) peuvent également aider à diminuer l'impact des chocs.</p>
	<p>Couvrir les arêtes des meubles (coins tranchants ou pointus) avec un revêtement moelleux.</p>
	<p>Si l'enfant a tendance à ne pas percevoir les odeurs facilement, il est important d'installer un détecteur de fumée dans sa chambre pour s'assurer qu'il se réveille en cas d'incendie.</p>
	<p>Voir <a href="#">Revêtement de sol</a>  Voir <a href="#">Finition des murs</a>.  Voir <a href="#">Rembourrage de protection</a>.</p>
<p><b>Faire attention aux éléments dans lesquels l'enfant pourrait s'enrouler</b></p>	<p>Faire attention aux longs rideaux.</p>
	<p>Privilégier les <a href="#">toiles sur rouleaux</a> et les <a href="#">stores</a>.</p>
	<p>Voir <a href="#">Fenêtres et garnitures de fenêtres</a>.</p>
<p><b>Éviter les éléments allergènes, toxiques, tranchants, etc.</b></p>	<p>Choisir une peinture à base d'eau.</p>
	<p>Choisir une peinture qui n'émet pas de COV.</p>
	<p>Voir <a href="#">Finition des murs</a>.</p>

## Chambre individuelle

Si cela s'avère possible, une chambre individuelle est fortement recommandée.

- Elle est idéale pour s'assurer du calme et d'un sentiment d'intimité dans la chambre.
- Elle permet à l'enfant d'avoir son propre espace et de mieux contrôler son environnement.

## Chambre partagée

Bien que le partage de la chambre soit déconseillé, certains enfants ayant un TSA apprécient l'expérience, puisqu'une présence humaine auprès d'eux peut les reconforter et les aider à s'endormir.

L'expérience du partage de la chambre avec un frère ou une sœur varie grandement selon les enfants et leur profil. Selon le cas, le partage de la chambre chez l'enfant ayant un TSA peut s'avérer problématique, mais pour d'autres, il peut s'avérer rassurant. L'enfant peut même y être indifférent ou encore trouver cela amusant.

De même, il est important de prendre en considération les besoins de l'autre enfant. Il faut éviter que le partage d'une chambre ne devienne intolérable pour les autres membres de la famille. Partager une chambre avec un frère ou une sœur **neurotypique** peut s'avérer désagréable pour ces derniers, notamment si l'enfant avec un TSA a tendance à faire des crises ou à briser des objets. Il faut donc penser au confort de toute la famille.

- Établir des règles claires afin d'éviter de déranger l'autre occupant de la chambre.
- Réduire, le plus possible, les bruits imprévisibles dans la chambre pouvant provenir d'un autre membre de la famille.
- Trouver des éléments qui vont plaire autant à l'enfant ayant un TSA qu'à l'enfant **neurotypique**.

Si l'enfant est seul dans sa chambre, il y a plus de chances qu'il retrouve ses effets personnels à la même place qu'il les avait laissés. Cela crée moins de surprises et plus de calme pour l'enfant ayant un TSA.

- Faire attention à ne pas regrouper dans la même chambre des enfants d'âges très différents. Les routines peuvent être très différentes d'un âge à l'autre, tout comme l'heure du coucher et du lever.
- Le partage de la chambre peut être favorable pour accroître le sentiment de fraternité entre les membres d'une même famille.

<b>CHAMBRE PARTAGÉE</b>	
	<b>Solutions</b>
<b>Il est important que chaque enfant ait son intimité</b>	Mettre des rideaux autour du lit de chaque enfant, afin de créer un cocon, peut être bénéfique.
	Voir <a href="#">Sentiment d'intimité.</a> Voir <a href="#">Petits espaces.</a> Voir <a href="#">Division des espaces pour chambre partagée.</a>
<b>Délimiter les espaces de manière à ce que les enfants puissent avoir leur espace personnel</b>	Créer une bulle ou un endroit intime pour chaque enfant en identifiant leur espace personnel de manière claire : utiliser de la couleur, des formes, des photos, des écriteaux avec leur nom, etc.
	Voir <a href="#">Division des espaces pour chambre partagée.</a>



## Configuration de la pièce

- Privilégier un environnement ordonné.
- Placer le lit loin de la fenêtre afin d'éviter les stimuli provenant de l'extérieur.
- Placer le lit de façon à ce que l'enfant puisse voir qui entre dans sa chambre est bénéfique pour prévenir le sentiment d'anxiété. La porte devrait se trouver dans le champ visuel de l'enfant.

Voir [Petits espaces](#), [Fenêtres et garnitures de fenêtres](#), [Lit](#) et [Portes et ouvertures](#).

	<b>Solutions</b>
<b>Offrir un espace un peu plus restreint sera réconfortant pour l'enfant et pourra aider à amoindrir son anxiété</b>	Mettre le lit près des murs permet d'encadrer l'enfant (effet de cocon).
	Prévenir le <b>syndrome du vétérinaire</b> .
	Voir <a href="#">Petits espaces</a> .



## Division des espaces

Il est préférable que la chambre soit un endroit qui soit uniquement consacré au sommeil. Tout de même, si la pièce devait comporter plusieurs zones (espace de sommeil, coin de jeux, coin de travail), une division claire des espaces est primordiale.

	Solutions
<b>Division psychologique de l'espace</b>	Utiliser la couleur pour différencier les zones (couleur des murs, du mobilier ou des accessoires décoratifs.) Ceci est toutefois moins recommandé pour les enfants hypersensibles sur le plan visuel.
	Si l'enfant sait lire, mettre le nom des différents espaces peut être bénéfique (ex. : un titre au-dessus du bureau de travail indiquant «Zone de travail»).
<b>Division architecturale et physique</b>	L'utilisation de rideaux constitue une autre idée pour diviser des espaces (ex. : installer des rideaux autour de la chaise berçante afin de créer une zone de repos).
	Si l'espace le permet, des murs ou des demi murs peuvent être construits pour créer des espaces distincts. Cependant, cette solution est coûteuse.
	L'utilisation de mobilier (commode, bibliothèque, etc.) peut être une autre solution pour séparer les différentes zones.



Figure 1

Division des espaces par l'utilisation d'images représentant l'activité ayant lieu dans cet espace.

Ici, l'image d'une lune avec des étoiles représente la zone de sommeil et l'image d'un livre représente la zone de lecture.



Figure 2

Division des espaces par l'utilisation de bandes de couleurs représentant l'activité ayant lieu dans cet espace.

Ici, la couleur rose représente la zone de sommeil et la couleur verte représente la zone de lecture.



Figure 3

Division des espaces par l'utilisation de mobilier pour diviser une zone d'une autre.

Ici, la commode divise la zone de lecture de la zone de sommeil.



Figure 4

Division des espaces par l'utilisation de mobilier pour diviser une zone d'une autre.

Ici, la bibliothèque divise la zone de lecture de la zone de sommeil.



Figure 5

Division des espaces par l'utilisation d'écriteaux pour représenter l'activité ayant lieu dans cet espace.

Ici, les mots « Espace de sommeil » sont utilisés pour définir la zone de sommeil et les mots « Coin lecture » sont utilisés pour définir la zone de lecture.

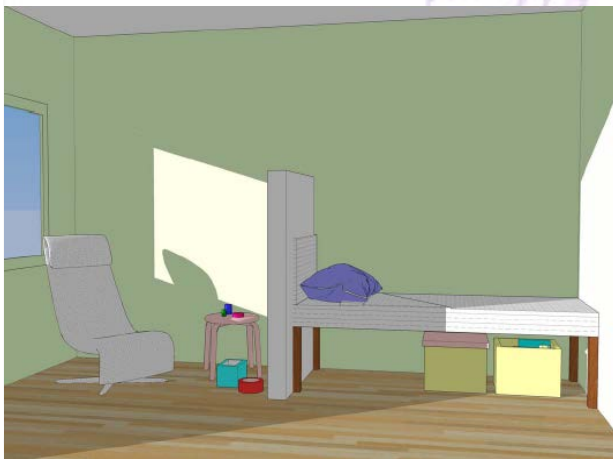


Figure 6

Division des espaces par l'utilisation d'un demi mur pour diviser une zone d'une autre.

Ici, le demi mur divise la zone de lecture de la zone de sommeil.

N.B. les demi murs peuvent être de grandeurs différentes.  
(Plain-pied ou à partir d'un minimum de 3' du sol)  
Voir [Sécurité](#).



Figure 7

Division des espaces par l'utilisation de rideaux pour diviser une zone d'une autre.

Ici, on divise la zone de lecture de la zone de sommeil.



## Division des espaces pour chambre partagée

	<b>Solutions</b>
<b>Division psychologique de l'espace</b>	La couleur peut être utilisée pour diviser les espaces dédiés à chaque membre de la famille (ex. : le mauve est associé à l'un des enfants et le bleu à l'autre). Choisir des couleurs qui plaisent aux deux personnes.
	On peut aussi utiliser des photos des membres de la famille pour montrer quels espaces leur appartiennent.
	Si les enfants savent lire, on peut indiquer leur nom sur les objets ou les espaces qui leur appartiennent.
<b>Division architecturale et physique</b>	L'utilisation de rideaux peut diviser l'espace personnel de chacun (ex.: installer des rideaux entre les lits des enfants afin de délimiter leur espace personnel).
	On peut se servir du mobilier, tel qu'une commode ou une bibliothèque pour diviser l'espace personnel de chacun.
	La construction de murs ou de demi murs peut aussi diviser l'espace personnel de chacun.

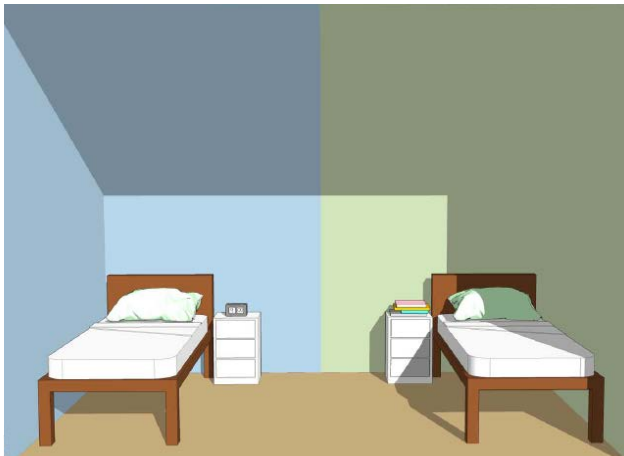


Figure 8

Division des espaces par l'utilisation de couleurs pour délimiter quelle partie de la pièce appartient à quel enfant.

Ici, le bleu représente l'espace d'un enfant et le vert représente l'espace de l'autre enfant.



Figure 9

Division des espaces par l'utilisation de couleurs pour délimiter quelle partie de la pièce appartient à quel enfant.

Ici, le bleu représente l'espace d'un enfant et le vert représente l'espace de l'autre enfant.



Figure 10

Division des espaces par l'utilisation de mobilier pour diviser la partie de la chambre d'un enfant de celle de l'autre.

Ici, la bibliothèque divise les deux espaces.



Figure 11

Division des espaces par l'utilisation d'une photo de l'enfant ou d'un écriteau avec le nom de l'enfant.

Ici, à gauche, une photo de l'enfant représente l'espace lui appartenant et à droite, le nom de l'enfant représente l'espace lui appartenant.



Figure 12

Division des espaces par l'utilisation de rideaux pour diviser les espaces appartenant à chacun des enfants.

Ici, un rideau divise les deux espaces.



Figure 13

Division des espaces par l'utilisation d'un demi mur pour diviser l'espace appartenant à chacun des enfants.

Ici, le demi mur divise les deux espaces.

Les demi murs peuvent être de grandeurs différentes (plain-pied ou à partir d'un minimum de trois pieds du sol)

## Petits espaces

Prévoir de petits espaces dans la chambre peut être une source de réconfort pour les enfants ayant un TSA.

- Certains enfants les utilisent comme transition pour le réveil ou en attendant que les parents se réveillent.
- Certains enfants ont tendance à les utiliser comme zone de transition, ce qui peut être bénéfique au sommeil.
- Ils offrent une option à l'enfant, un endroit autre que le lit où se ressourcer.

	<b>Solutions</b>
<b>Prévoir de petits espaces dans la chambre</b>	Créer un « cocon » avec le lit de l'enfant.
	Placer le lit près des murs.
	Possibilité de transformer un élément existant en petit espace privé (ex. : garde-robe, coin de la chambre, dessous d'un lit à deux étages, dessous d'un bureau de travail, etc.).
	Utiliser un lit à deux étages, ce qui crée un espace plus restreint.
	Avoir de petits espaces qui servent de cachette permet à l'enfant d'avoir un endroit plus prévisible et donc sécurisant.
	Voir <a href="#">Lit</a> . Voir <a href="#">Configuration de la pièce</a> .



Figure 14

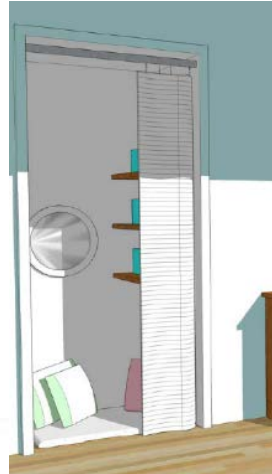


Figure 15

Petit espace aménagé dans le garde-robe.

Des rideaux sont utilisés pour remplacer la porte, cela crée un aspect d'intimité, tout en étant sécuritaire.



Figure 16



Figure 17

Petit espace aménagé avec l'aide d'une bibliothèque.

Des rideaux peuvent être utilisés pour cloisonner l'espace dans un souci d'enveloppement et d'intimité.



Figure 18



Figure 19

Petit espace aménagé sous un lit en hauteur.

Des rideaux peuvent être utilisés pour cloisonner l'espace dans un souci d'enveloppement et d'intimité.



Figure 20



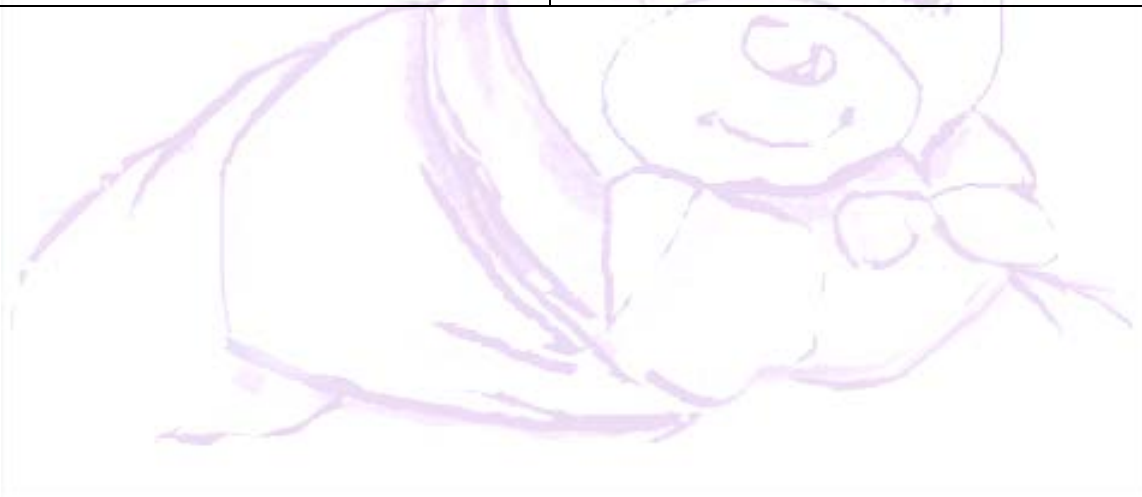
Figure 21

Petit espace aménagé sous un bureau

## Ergonomie et espaces de circulation

- Il est important d'accorder une grande importance à l'ergonomie de la chambre et de ne pas la surcharger;
- Prendre en considération l'espace de circulation dans la pièce. L'enfant doit pouvoir s'y déplacer facilement;
- Prévoir un espace d'environ 24 pouces minimum pour la circulation (près des meubles, pour se rendre au garde-robe, à côté du lit, etc.);
- Si l'enfant a un lit à étages, s'assurer que les hauteurs soient sécuritaires afin d'éviter qu'il ne se cogne facilement sur le plafond ou sur le dessous du lit si celui-ci est aménagé.

	<b>Solutions</b>
<b>L'enfant doit pouvoir se déplacer facilement</b>	Prévoir suffisamment d'espace entre les meubles afin d'éviter que l'enfant ne se cogne.
	Dégager l'espace devant la porte, afin que celle-ci puisse s'ouvrir aisément.



## Section 4 : Éléments de design

Cette partie du guide contient de plus amples informations sur les différents éléments de design d'intérieur qui peuvent faire partie de la chambre d'un enfant ayant un TSA. Ils contiennent de nombreuses explications, certaines plus générales et certaines plus détaillées, ainsi qu'une grande quantité d'exemples, de solutions et d'illustrations. Elle a été divisée en deux sous-sections distinctes, soit les éléments d'architecture et de design, ainsi que les accessoires.

Le département de techniques de design d'intérieur du cégep du Vieux Montréal a également joué un rôle crucial dans la conception de cette section, tout d'abord dans la sélection des éléments de design qui ont traités, mais aussi dans leur documentation et la rédaction de contenu. Ainsi, leur apport a permis de bonifier le guide en y apportant de nombreuses connaissances spécifiques en design d'intérieur.

### « ÉLÉMENTS D'ARCHITECTURE ET DE DESIGN »

#### Lumière naturelle

- Garder la chambre sombre lors de la période de sommeil afin de favoriser la mélatonine naturelle;
- La noirceur dans la chambre est très importante afin de faire comprendre à l'enfant que lorsqu'il fait noir, c'est la nuit et il doit dormir;
- L'opacité de l'habillage de fenêtres est importante afin d'éviter de laisser filtrer la lumière durant la nuit.

	<b>Solutions</b>
<b>La lumière naturelle est un élément nuisible au sommeil</b>	Prévoir une garniture de fenêtres en conséquence. Penser à l'opacité, à l'épaisseur et à la couleur, afin de cacher la lumière naturelle, sans rajouter une stimulation visuelle.
	Un masque (loup) qui cache les yeux de l'enfant est une autre idée pour bloquer la lumière du jour le matin ou les soirs d'été.
	Voir <a href="#">Fenêtres et garnitures de fenêtres</a> .

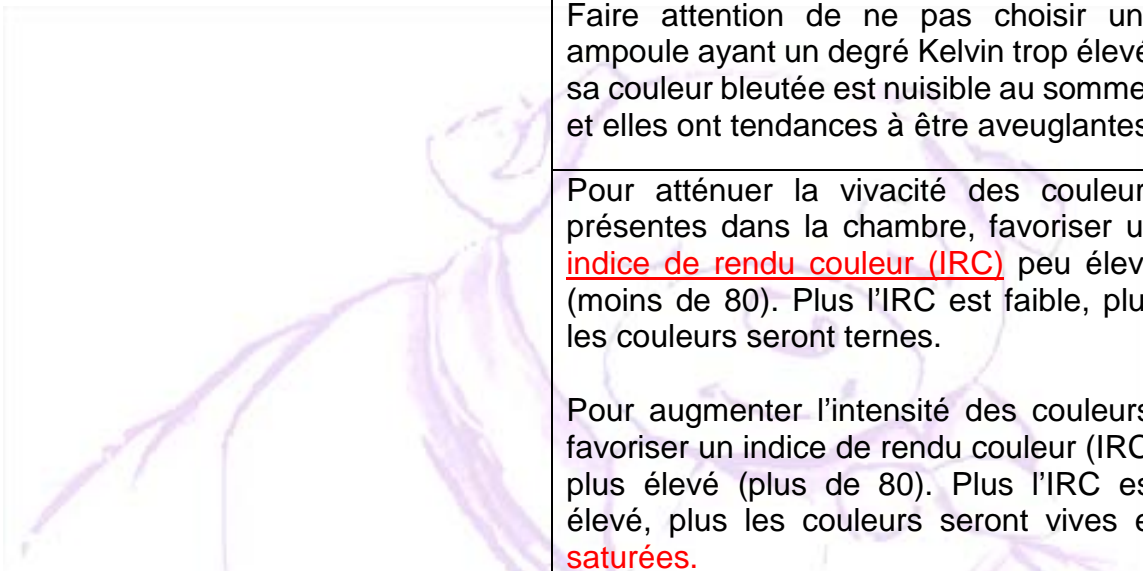


## Lumière artificielle et éclairage

La lumière est l'un des éléments les plus importants à prendre en considération.

- Privilégier une chambre sombre, ce qui favorise la mélatonine naturelle;
- Un éclairage contrôlé par un **gradateur** est recommandé. Il aide à la routine et aux transitions, en plus de permettre de créer différentes ambiances qui peuvent être bénéfiques au sommeil ou à l'éveil;
- Faire attention aux lumières colorées. Elles peuvent être stimulantes et excitantes, et donc peu compatibles avec un état de sommeil.

	<b>Solutions</b>
<b>Faire attention à l'éblouissement : un éclairage trop agressif peut être nuisible et causer des maux physiques</b>	Faire attention aux faisceaux de lumière <b>directe</b> . Favoriser un éclairage <b>indirect</b> . (ex. : <b>applique murale</b> ). L'important est que l'éclairage soit <b>diffus</b> .
<b>Faire attention aux choix de <u>sources lumineuses</u> (Voir <u>Types de sources</u> dans le glossaire)</b>	Les <b>halogènes</b> et les <b>fluorescents</b> ne sont pas recommandés. Ils peuvent déranger certains enfants puisqu'ils ont tendance à clignoter et à vibrer. Certains font même du bruit. Favoriser des ampoules au <b>DEL</b> , elles n'émettent pas de chaleur ni de bruit. De plus, elles sont moins énergivores et ont une durée de vie plus longue qu'une ampoule standard (environ 50 000 heures).

	<p>Favoriser une température de lumière allant de 3 000 à 4 000 <u>degrés Kelvin (K)</u>. Ceci équivaut à une <u>température de couleur</u> chaleureuse se rapprochant de celle du soleil.</p>
	<p>Plus le nombre est élevé (plus de 4 000 K), plus la couleur est froide, claire et bleutée.</p>
	<p>Plus le nombre est bas (moins de 3 500 K), plus la couleur est orangée et chaude.</p>
	<p>Faire attention de ne pas choisir une ampoule ayant un degré Kelvin trop élevé, sa couleur bleutée est nuisible au sommeil et elles ont tendances à être aveuglantes.</p>
	<p>Pour atténuer la vivacité des couleurs présentes dans la chambre, favoriser un <u>indice de rendu couleur (IRC)</u> peu élevé (moins de 80). Plus l'IRC est faible, plus les couleurs seront ternes.</p> <p>Pour augmenter l'intensité des couleurs, favoriser un indice de rendu couleur (IRC) plus élevé (plus de 80). Plus l'IRC est élevé, plus les couleurs seront vives et <u>saturées</u>.</p>

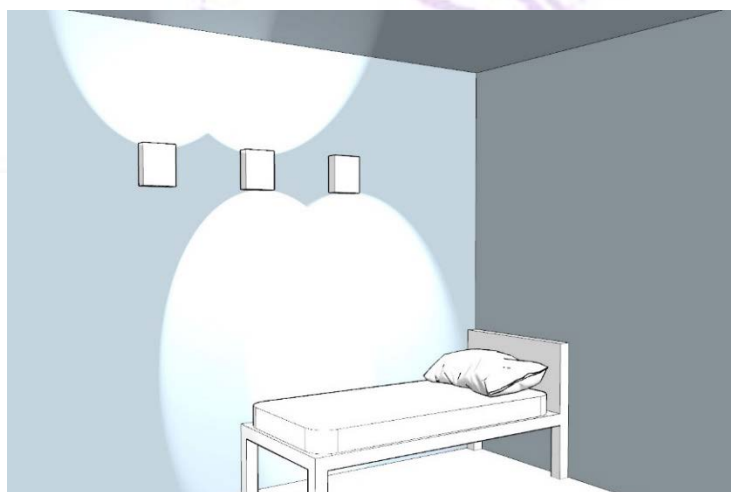


Figure 22

### Exemple d'appiques murales

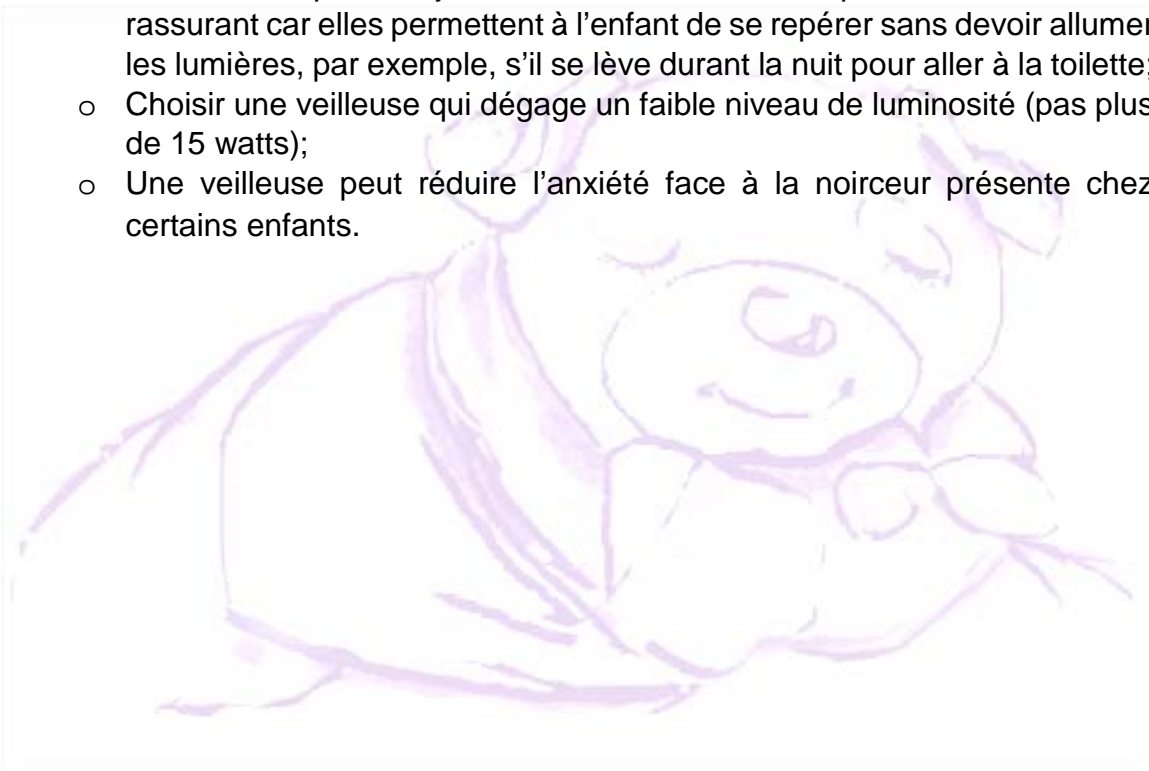
De gauche à droite :

- Éclairage indirect
- Éclairage mixte
- Éclairage direct

Veilleuse : Une lumière faible peut rassurer certains enfants. Il est donc important de respecter cela et de leur offrir des solutions (ex : un éclairage faible présent toute la nuit : éclairage gradué, veilleuse, éclairage du corridor, etc.).

Par contre, il faut prendre en considération que la veilleuse peut être rejetée pour diverses raisons telles que sa forme, sa couleur, sa luminosité, etc. Il faut donc tenir compte des goûts de l'enfant pour s'assurer que son utilisation soit bénéfique au sommeil.

- La veilleuse ne devrait pas être accessible au toucher lorsque l'enfant est dans son lit;
- Les veilleuses peuvent être placées dans la chambre, mais aussi dans le couloir ou la pièce adjacente à la chambre. Elles peuvent avoir un effet rassurant car elles permettent à l'enfant de se repérer sans devoir allumer les lumières, par exemple, s'il se lève durant la nuit pour aller à la toilette;
- Choisir une veilleuse qui dégage un faible niveau de luminosité (pas plus de 15 watts);
- Une veilleuse peut réduire l'anxiété face à la noirceur présente chez certains enfants.



## Acoustique

Le bruit est le facteur environnemental qui est le plus nuisible au sommeil. Une chambre silencieuse est donc hautement recommandée.

- Réduire le plus possible les bruits que l'on peut contrôler de l'intérieur de la maison (télévision, douche, va-et-vient des autres membres de la famille, cuisine, laveuse/sécheuse, toilette, tuyaux dans les murs, animaux de compagnie, etc.);
- Atténuer le plus possible les bruits provenant de l'extérieur de la maison (voisins, animaux, insectes, vent, pluie). Ils sont souvent imprévisibles. Rappelons que l'imprévu peut être très agaçant pour un enfant ayant un TSA;
- Atténuer les bruits qui agacent l'enfant dans la chambre (chaînette du ventilateur, chauffage, horloge ou réveil-matin, alèses en plastique, plancher qui craque, lit qui grince, appareils électroniques, etc.);
- S'assurer de choisir des équipements qui ne font pas ou peu de bruit (ventilation, air climatisé, luminaire, chauffage, etc.).

	<b>Solutions</b>
<b>Des bruits subtils pour les neurotypiques peuvent être très dérangeants pour les TSA hypersensibles au niveau auditif</b>	Privilégier des matériaux qui atténuent les sons
	Voir tableau <i>Solutions d'insonorisation</i> ci-dessous.
	Utiliser des coquilles ou des bouchons.
	Isoler la chambre (plafond, sol, murs, portes, fenêtres)
	Éviter de placer le lit trop près de la fenêtre ou de la porte afin de diminuer le bruit
<b>Solutions d'insonorisation</b>	
<b>Sur les murs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Feutre</li> <li>○ Liège</li> <li>○ Tissus épais ou rembourrés</li> <li>○ <b>Panneaux acoustiques</b></li> <li>○ Papier peint <b>rembourré</b></li> <li>○ Vinyle</li> </ul>
<b>Dans les murs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Souffler les murs (augmenter leur épaisseur). Plus la masse sera élevée, plus les sons seront réduits.</li> <li>○ Améliorer <b>l'ITS</b> des murs (voir illustrations)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ajouter de la <b>laine insonorisante</b> (laisser un vide d'air pour que le son puisse se perdre)</li> <li>○ Ajouter des <b>barres résilientes</b></li> <li>○ Doubler le gypse (la masse réduit les sons)</li> <li>○ Éviter de poser les prises électriques dos-à-dos, qui laissent s'infiltrer le son</li> <li>○ Éviter de poser le gypse directement sur le revêtement de sol, ce qui réduit considérablement l'efficacité acoustique</li> </ul>
<b>Au sol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Linoléum</li> <li>○ Tapis</li> <li>○ Liège</li> <li>○ Caoutchouc</li> <li>○ Feutre</li> <li>○ Vinyle</li> </ul>
<b>Sous le sol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ajouter une <b>sous-couche acoustique</b> (tuiles, rouleau, etc.) en mousse ou en caoutchouc (bonne alternative insonorisante pour plancher de bois franc ou de bois d'ingénierie)</li> </ul>
<b>Au plafond</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Tuiles acoustiques</b></li> <li>○ Feutre</li> <li>○ Tissus rembourrés</li> </ul>
<b>Dans le plafond</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Laine insonorisante</b> (laisser un vide d'air pour que le son puisse se perdre)</li> </ul>
<b>Porte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Porte à âme pleine</b></li> <li>○ Rembourrage du cadre de porte</li> <li>○ Ajouter un <b>balai</b> sous la porte</li> <li>○ Éviter les carreaux de verre</li> </ul>
<b>Fenêtres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Rideaux épais qui coupent les sons de l'extérieur</li> <li>○ Fenêtre à vitrage double</li> <li>○ Bien isoler la fenêtre lors de son installation (calfeutrage, isolant, etc.)</li> </ul>

<b>Indice de transmission du son (ITS)</b>	
(Sources: NAIMA [North American Insulation Manufacturers Association; Sonopan «Le bruit n'est plus un problème»; SCHL «Atténuation du bruit dans votre appartement»)	
34	Assez bien audible.
37	Audible et intelligible.
46	Doit faire des efforts pour entendre.
50- 52	Discussion à voix forte n'est presque plus audible.
58	Une discussion à voix forte est inaudible.

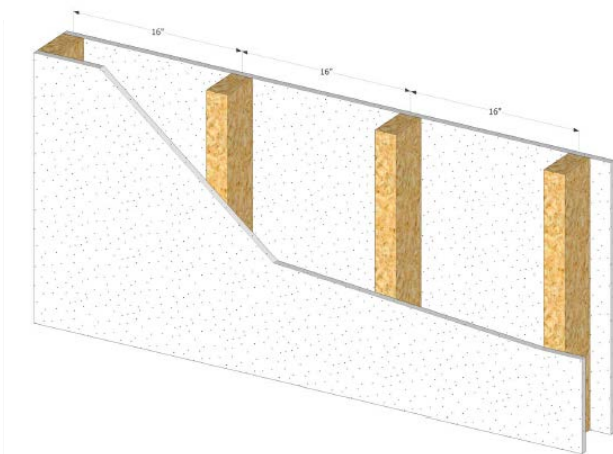


Figure 23

### ITS 34

Épaisseur du mur : 4 3/4"

Gypse 5/8"

Colombages de bois 2"x4"  
(espacement des montants de 16")

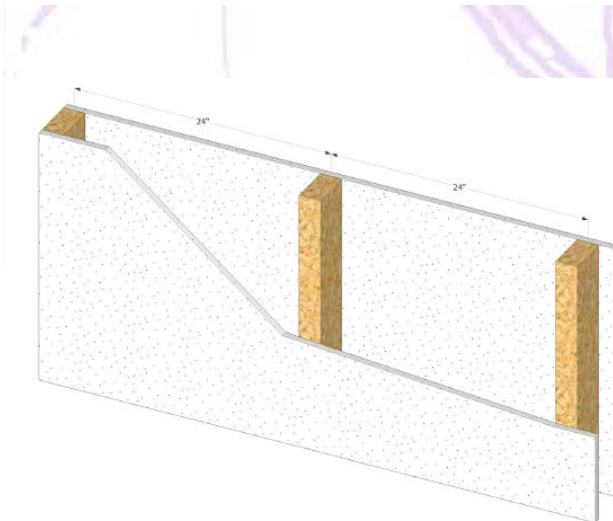


Figure 24

### ITS 37

Épaisseur du mur : 4 3/4"

Gypse 5/8"

Colombages de bois 2"x4"  
(espacement des montants de 24")

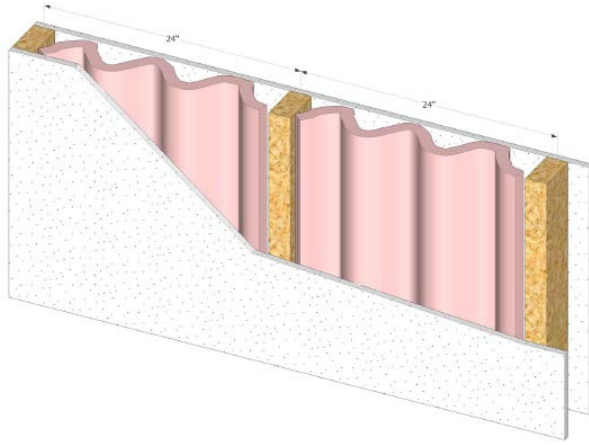


Figure 25

### ITS 46

Épaisseur du mur : 4 3/4"

Gypse 5/8"

Colombages de bois 2"x4"  
(espacement des montants de 24")

Laine minérale de 3"  
(en laissant des vides d'air)

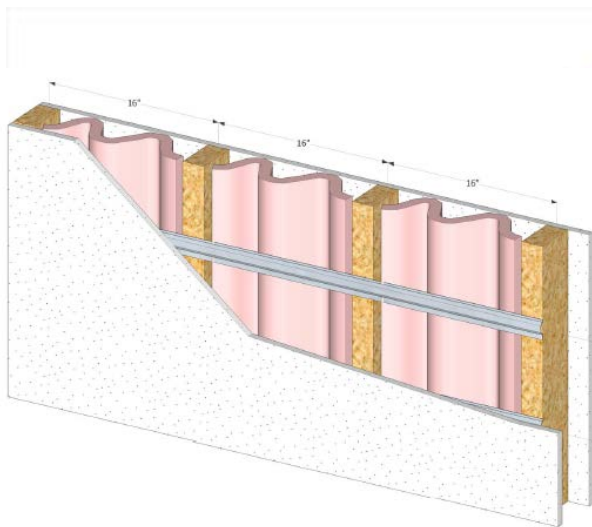


Figure 26

### ITS 50

Épaisseur du mur : 5 1/4"

Gypse 5/8"

Colombages de bois 2"x4"  
(espacement des montants de 16")

Laine minérale de 3"  
(en laissant des vides d'air)

Barre résiliente d'un côté

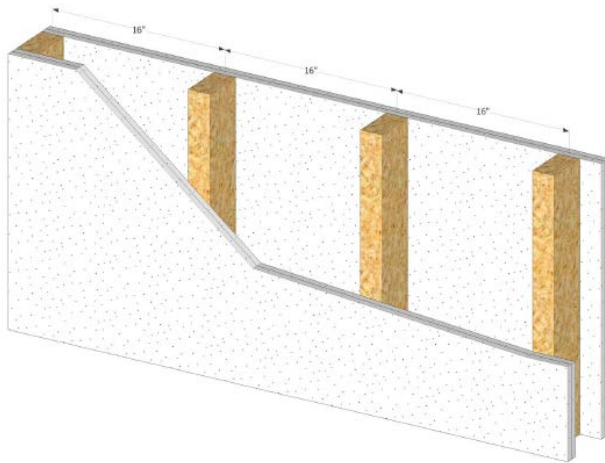


Figure 27

**ITS 52**

Épaisseur du mur : 6''

Double gypse 5/8''

Colombages de bois 2''x4''  
(espacement des montants de 16'')

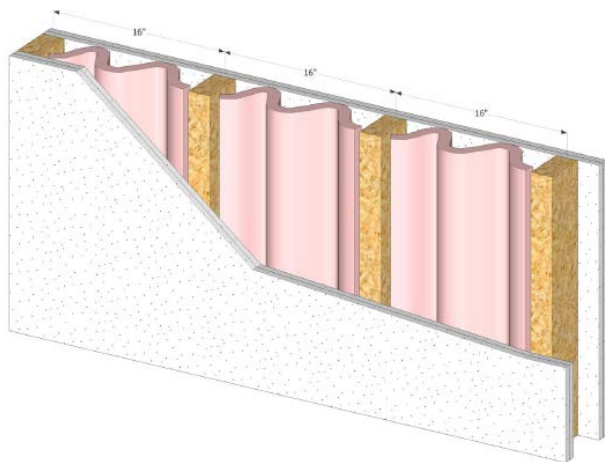


Figure 28

**ITS 58**

Épaisseur du mur : 6''

Double gypse 5/8''

Colombages de bois 2''x4''  
(espacement des montants de 16'')

Laine minérale de 3''  
(en laissant des vides d'air)

Sources : Brochure CGC « Assemblages acoustiques SA-200 »



## Revêtement de sol

Privilégier des matériaux qui amortissent les chocs et les sons.

- Dépendamment de l'enfant, avoir plusieurs choix de revêtement de sol (ex : avoir un tapis en plus du revêtement de base) peut être bénéfique pour laisser un choix à l'enfant (ex : carquette confortable, bois franc pour la fraîcheur, etc.)
- Privilégier un plancher qui ne craque pas, surtout si la chambre est partagée avec un autre membre de la famille.
- Éviter les surfaces lustrées.
- Choisir un revêtement lisse et antidérapant.
- Un plancher de niveau et sur un seul palier est favorable.
- Favoriser une constance des matériaux au sol entre la chambre et les pièces adjacentes.

	<b>Solutions</b>
<b>Opter pour un choix de revêtement de sol sécuritaire</b>	Privilégier des matériaux qui amortissent les chocs (ex. : vinyle, liège, tapis, linoléum, caoutchouc, feutre)
	Choisir des matériaux souples (ex.: vinyle, liège, tapis, linoléum, caoutchouc, feutre)
	Favoriser des matériaux non toxiques. Certains vernis ou teintures pour le bois peuvent émettre des COV toxiques
	Faire attention au choix de tapis si l'enfant est sensible à la poussière
<b>Faire attention aux choix des couleurs</b>	Opter pour des couleurs neutres
	Privilégier une seule couleur de plancher
	Faire attention au contraste entre les couleurs. Par exemple, un plancher de bois foncé et un tapis blanc peuvent produire un contraste trop prononcé pour un enfant ayant un TSA
<b>Faire attention aux choix des textures</b>	La texture des tapis est importante à prendre en considération. Dépendamment de l'enfant, les tapis peuvent être désagréables au toucher. Des tapis confortables, doux et moelleux sont à privilégier.

Certaines textures peuvent être agréables au toucher mais trop stimulantes. Elles deviennent alors néfastes pour le sommeil lors des réveils nocturnes.

Privilégier les surfaces lisses. Faire attention aux joints qui peuvent être présents lors de la pose du matériau. Certains enfants peuvent être sensibles à ce type de détails (ex.: les joints entre les planches de bois francs ou de tuiles de vinyle).



## Finition des murs

	<b>Solutions</b>
<b>Éviter les matériaux allergènes ou toxiques</b>	<p>Prioriser les finis non toxiques.</p> <p>Voir <a href="#">Sécurité</a></p>
<b>Faire attention au fini des murs</b>	<p>Privilégier une peinture ayant un <b>fini mat</b>. Le <b>fini lustré</b> n'est pas recommandé car il peut créer des reflets.</p> <p>Éviter les couleurs <b>saturées</b>, car elles peuvent être trop stimulantes.</p> <p>Certaines textures au mur peuvent être dérangeantes et désagréables. Cela pourrait distraire l'enfant et ne pas favoriser son sommeil (ex. : mur en <b>stuc</b>).</p> <p>Voir <a href="#">Couleurs</a> Voir <a href="#">Motifs et textures</a></p>
<b>Faire attention aux distractions sur les murs</b>	<p>Les décorations murales peuvent être distrayantes ou trop stimulantes, et ce, même si elles représentent des personnages que l'enfant aime.</p> <p>Les décorations murales peuvent parfois être anxiogènes au moment du coucher.</p>
<b>Favoriser un traitement particulier au mur afin d'améliorer l'acoustique de la chambre</b>	<p>Opter pour des revêtements muraux qui absorbent le son.</p> <p>Voir tableau <i>Solutions d'insonorisation</i> dans <a href="#">Acoustique</a></p>

## Plafond

Le plafond est un élément souvent négligé dans le design résidentiel. Il ne faut pas se restreindre systématiquement aux habitudes que nous avons, telles que laisser le plafond blanc. Selon les goûts de l'enfant, un plafond foncé peut être bénéfique s'il apprécie une sensation de cocon ou de petits espaces (effet d'enveloppement).

	Solutions
<b>Faire attention au fini du plafond</b>	Privilégier une peinture ayant un <b>fini mat</b> . Le <b>fini lustré</b> n'est pas recommandé, car il peut créer des reflets.
	Éviter les couleurs <b>saturées</b> , car elles peuvent être trop stimulantes.
	Certaines textures peuvent être dérangeantes et désagréables. Cela pourrait distraire l'enfant et ne pas favoriser son sommeil (ex. : plafond en <b>stuc</b> ).
<b>Favoriser un traitement particulier au plafond afin d'améliorer l'acoustique de la chambre</b>	Opter pour des <b>tuiles acoustiques</b> .
	Voir tableau <i>Solutions d'insonorisation</i> dans <a href="#">Acoustique</a> .



## Portes et ouvertures

- Si les serrures sont nécessaires, on peut opter pour un système temporaire.
- Éviter que l'enfant puisse s'enfermer.
- Se fier aux préférences de l'enfant pour garder la porte ouverte ou fermée pendant la nuit.

	<b>Solutions</b>
<b>Faire attention au fini de la porte</b>	Privilégier une porte d'une couleur <b>neutre</b> . Faire attention aux contrastes de couleurs ou de <b>valeur</b> entre la porte et les murs.
	Si la porte est vitrée, cacher le vitrage peut être favorable (ex. : utiliser une pellicule autocollante).
	Voir <a href="#">Finition des murs</a> . Voir <a href="#">Couleurs</a> .
<b>Faire attention à la configuration de la chambre par rapport à la porte</b>	Dormir la tête loin de la porte : les corridors peuvent s'avérer effrayants ou distrayants.
	Placer le lit loin de la porte, mais aussi de la fenêtre afin d'éviter les stimulations visuelles et auditives.
	S'assurer que l'enfant puisse voir qui entre ou sort de la pièce.
<b>Diminuer les bruits de la maison</b>	Opter pour une <b>porte à âme pleine</b> .
	S'assurer de bien insonoriser le contour de la porte (ex. : utiliser un <b>balai</b> sous la porte ou isoler le cadrage de porte).

## Fenêtres et garnitures de fenêtres

### Fenêtres

- Les fenêtres à doubles verres avec habillage de fenêtre intégré sont idéales. Elles isolent mieux et l'enfant n'a pas accès à l'habillage de fenêtre. Elles sont également favorables pour garder un bon contrôle de la température. Par contre, elles sont très coûteuses.
- L'orientation de la fenêtre dans la chambre de l'enfant ayant un TSA peut influencer son sommeil. Puisque le soleil se lève à l'est, il est préférable que la fenêtre ne soit pas vers l'est, puisque l'enfant sera réveillé tôt par les rayons du soleil.

### Garnitures de fenêtres (rideaux, stores, toiles, etc.)

Il est important de choisir des garnitures de fenêtre opaques et épaisses afin de couper la lumière naturelle et les stimulations lors du sommeil.

- Il est important de tenir compte des goûts de l'enfant pour la couleur et les motifs de l'habillage de fenêtres.
- Respecter les critères de sécurité : longueur de cordes, ancrages au mur ou au plafond, etc.
- Les rideaux opaques peuvent aider à bloquer la chaleur et le froid. Ils permettent un meilleur contrôle de la température dans la chambre.
- On peut opter pour une superposition de différents habillages de fenêtres. Par exemple, une toile sur rouleau opaque, un store ou un rideau épais, auquel il est possible d'ajouter un plein jour qui apportera une touche plus stylisée à la chambre. De cette manière, le plein jour peut être utilisé ou pas, et la lumière naturelle reste bloquée.
- Utiliser du ruban autocollant ou du velcro afin de fixer l'habillage de fenêtres au mur permettra de bloquer la lumière naturelle qui peut s'infiltrer entre les rideaux et le mur.

	<b>Solutions</b>
<b>La lumière naturelle peut perturber le sommeil</b>	Opter pour un habillage de fenêtre opaque.
	Si les rideaux sont d'une couleur pâle, favoriser les doublures de rideaux pour l'opacité.
	S'assurer que le <b>store</b> ou le rideau dépasse le contour de la fenêtre pour cacher la lumière.
<b>Faire attention aux stimulations</b>	Privilégier des garnitures de fenêtres qui cacheront la vue vers l'extérieur.
	L'opacité des garnitures de fenêtres va aider l'enfant à ne pas percevoir les ombres des éléments extérieurs.
	Fermer les fenêtres durant la nuit. Le mouvement du vent dans les rideaux peut être trop stimulant, tout comme les bruits de l'extérieur.
	Voir <a href="#">Température de la pièce</a> .
	Privilégier des garnitures de fenêtres aux couleurs unies.
	Voir <a href="#">Couleurs</a> .
<b>Offrir de la flexibilité à l'enfant</b>	La superposition de plusieurs rideaux à la fois est une solution (ex. : un rideau, une <b>toile</b> ou un <b>store</b> opaque pour la nuit et un rideau <b>plein jour</b> pour la journée).

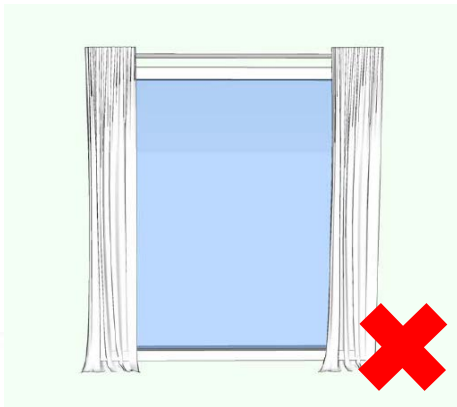


Figure 29

Des rideaux ayant la grandeur exacte de la fenêtre laisseront passer de la lumière sur les côtés.

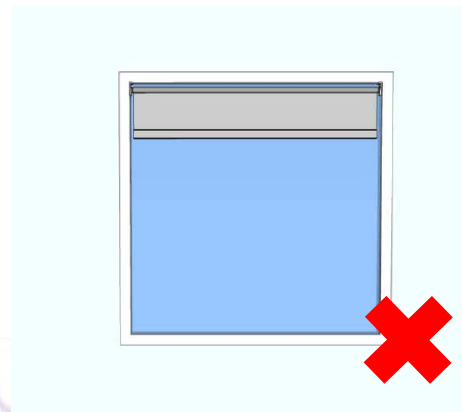


Figure 30

Une toile sur rouleau placée à l'intérieur du cadre de fenêtre laissera passer de la lumière sur les côtés.

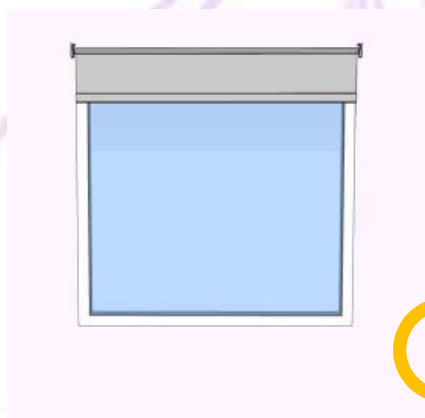


Figure 31

Une toile sur rouleau placée à l'extérieur du cadre de fenêtre laissera passer des rais de lumière moins larges sur les côtés.



Figure 32


Une toile sur rouleau placée à l'extérieur du cadre de fenêtre avec des rideaux plus larges et plus longs que la fenêtre est idéale pour couper la lumière le plus possible.



## Lit

Un lit invitant, confortable et adapté aux goûts personnels de l'enfant sera bénéfique pour son sommeil.

- Ajouter une barrière sur un ou plusieurs côtés du lit peut aider à prévenir les chutes, de même qu'à rassurer l'enfant;
- Une tête de lit rembourrée peut être intéressante pour atténuer les bruits et pour éviter que l'enfant ne se fasse mal. De plus, il s'agit d'une bonne manière de personnaliser la chambre avec un peu de couleur, puisqu'elle n'est pas dans le champ de vision de l'enfant lors du sommeil.

	<b>Solutions</b>
 <p><b>Position du lit dans la pièce</b></p>	Placer le lit le long du mur ou, mieux encore, dans un coin de la pièce pour un effet rassurant et enveloppant.
	Le lit doit être facilement accessible.
	Éviter de placer le lit trop près de la fenêtre. Les chaînettes ou les cordes de l'habillage de fenêtres peuvent être dangereuses ou stimulantes. De plus, les bruits et la lumière provenant de l'extérieur peuvent aussi être agaçants.
	Placer le lit de façon à permettre à l'enfant de voir qui entre dans la chambre.
	Éviter de placer le lit trop près de la porte afin de diminuer les bruits qui peuvent se rendre aux oreilles de l'enfant.
<p><b>Aménager le lit comme un cocon, afin de favoriser un sentiment de sécurité, de réconfort et d'enveloppement</b></p>	Favoriser un lit à baldaquin, un lit avec un toit ou un lit en hauteur pour rapprocher le plafond de l'enfant afin de créer un espace plus restreint.
	On peut utiliser un lit en hauteur dans le but de faire dormir l'enfant sous celui-ci. Cela créera un espace restreint et sécurisant pour l'enfant.
	Installer des rideaux autour du lit peut être une bonne solution afin de créer de l'intimité et de bloquer la lumière.

## Grandeur du lit

Un lit simple est un choix judicieux puisqu'il est plus restreint, donc plus enveloppant. Sinon, dans le cas d'un lit double, des coussins peuvent être disposés autour de l'enfant pour un effet de cocon.

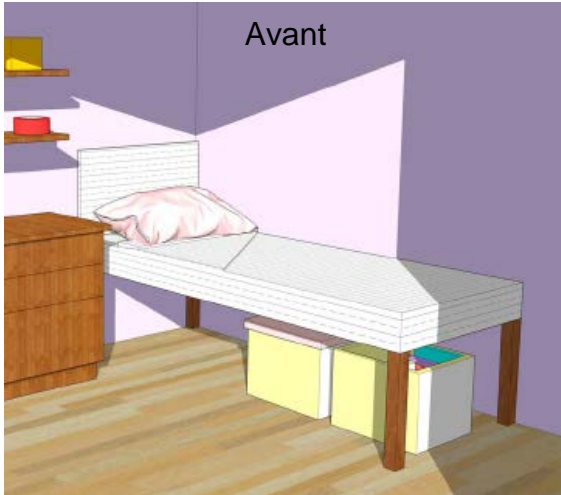


Figure 33

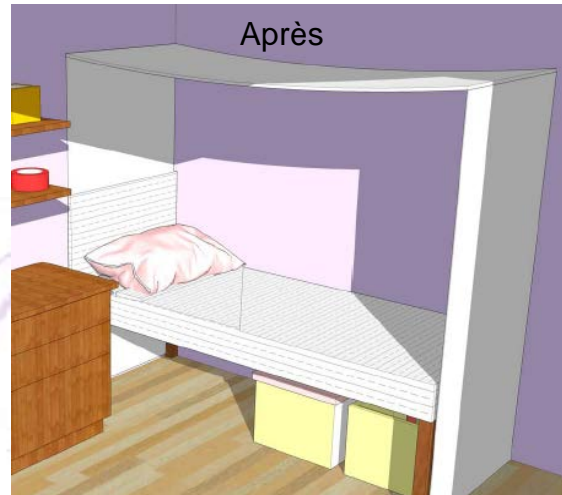


Figure 34

Solution de lit à baldaquin.

Ici, les rideaux servent à rapprocher le plafond. On peut aussi placer des rideaux sur le côté du lit pour cloisonner l'espace.

## Matelas

- S'assurer du confort de l'enfant. Choisir un matelas ni trop dur, ni trop mou.
- Déposer le matelas au sol peut être bénéfique si l'enfant n'aime pas être en hauteur ou si cela lui permet d'être dans un endroit plus clos (ex. : dormir sous un lit à étages).
- Ajouter un matelas en **mousse mémoire** peut être bénéfique pour créer une sensation d'enveloppement.

## Alèse

- Recouvrir le matelas d'une **alèse** est bénéfique pour l'entretien.
- Éviter un modèle dont le tissu fait du bruit au moindre mouvement de l'enfant.
- Si l'alèse est mal ajustée aux mesures du matelas, celle-ci peut créer des plis et perturber le confort de l'enfant.

- L'alèse peut être nuisible au niveau de la circulation de l'air entre le corps et le matelas, ce qui peut être inconfortable.

### Oreillers et coussins

Trouver un oreiller qui convient à l'enfant est bénéfique pour son sommeil.

- Certains enfants vont préférer avoir plusieurs oreillers ou un oreiller de corps, pour un effet enveloppant. D'autres vont préférer dormir avec le moins d'oreillers possible.
- Opter pour une taie d'oreiller avec une thématique appréciée de l'enfant peut l'inciter à l'utiliser.
- Les oreillers peuvent être bénéfiques dans un souci de sécurité. Si l'enfant a tendance à se cogner contre les murs pendant son sommeil, il peut être pertinent de disposer des oreillers contre le mur pour protéger l'enfant.
- Les oreillers en **mousse mémoire** sont idéaux pour créer un effet d'enveloppement.

	<b>Solutions</b>
<b>Fibres et textiles</b>	Privilégier un textile aux fibres douces (ex. : fausse fourrure, polar, flanelle, etc.).
	Privilégier un textile aux fibres qui respirent (ex. : coton)
	Voir <a href="#">Température de la pièce</a> .
<b>Hygiène du lit (odeur et entretien)</b>	Faire attention à l'odeur de l'oreiller, car il se trouve près de la tête et du nez.
	Opter pour des détergents à lessive peu odorants ou avec une odeur appréciée de l'enfant. Veiller à ce que l'odeur ne devienne pas un stimulant.
	Nettoyer souvent la taie d'oreiller pour prévenir l'accumulation de poussière, de saletés ou d'acariens.

### Habillage du lit

Le choix d'une couverture varie selon les besoins tactiles de l'enfant vivant avec un TSA. La couverture peut avoir un effet rassurant, mais peut aussi être stimulante et donc néfaste pour le sommeil, c'est pourquoi il faut la choisir judicieusement.

- Choisir des fibres qui ne créent pas un effet de chaleur. Le lit doit rester le plus frais possible;

- Les coutures sur les draps et les couvertures peuvent être agaçantes. Les coutures invisibles sont à privilégier;
- Le choix des fibres du textile est très important. Le textile peut devenir un stimulant et déranger l'enfant, mais il peut aussi être bénéfique au sommeil s'il est apprécié de l'enfant.

	<b>Solutions</b>
<b>Fibres et textiles</b>	Opter pour un textile aux fibres qui respirent (ex. : coton).
	Privilégier un textile aux fibres douces (ex. : fausse fourrure, polar, flanelle, soie, etc.).
	Éviter les tissus qui boulochent au fil des lavages.
<b>Hygiène du lit</b>	Maintenir une bonne hygiène au niveau du lit, par exemple, laver l'habillage du lit régulièrement
	S'assurer que l'habillage du lit soit hypo allergène et facile d'entretien.
	Faire attention à l'odeur de l'habillage du lit. Opter pour des détergents à lessive peu odorants ou avec une odeur appréciée de l'enfant. Faire attention à ce que l'odeur ne devienne pas un stimulant.
<b>Motifs et thématiques</b>	Faire attention à ce qu'ils ne deviennent pas une source de stimulation sensorielle. Certaines couleurs, motifs ou thèmes peuvent être appréciés de l'enfant le jour, mais devenir distrayants lors du sommeil.
	Opter pour un habillage de lit avec une thématique appréciée de l'enfant peut l'inciter à aller dormir.

### Couverture lourde

De nombreux enfants ayant un TSA apprécient les sensations d'enveloppement et de pression. Ainsi, la couverture lourde peut procurer une sensation rassurante pour ces enfants. Tout de même, la couverture lourde n'est pas la solution à tous les problèmes de sommeil. Il est donc important d'explorer d'autres alternatives

pour aider l'enfant à retrouver ce même effet. Le poids ajouté ne devrait pas excéder 10% du poids de l'enfant.

Quelques suggestions alternatives :

- Une catalogne;
- Un sac de couchage;
- Des animaux lourds (toutous lestés), qui peuvent être placés par-dessus les couvertures de l'enfant;
- Des oreillers et des oreillers de corps, qui peuvent être dispersés tout autour de l'enfant



## Autres meubles

### Pouf

Certains enfants vont l'utiliser comme endroit de repos. D'autres enfants peuvent le percevoir comme une source de stimulation, plutôt que de détente.

- Les poufs poires (*Bean Bag*) sont bénéfiques pour aider les enfants avec leur proprioception, car ils sont enveloppants.
- Un pouf dans la chambre peut donner une option à l'enfant, un autre endroit que son lit où il peut aller se relaxer. Le pouf peut même devenir le coin calme dans la chambre. En y ajoutant des rideaux tout autour, il est possible de le cloisonner et d'y créer un cocon.
- Il est préférable de choisir un pouf adapté aux préférences sensorielles de l'enfant (enveloppement, texture, couleur, présence ou non de motifs, etc.).

### Hamac et chaise berçante

Dépendamment de l'enfant, les hamacs et les chaises berçantes peuvent être une source de stimulation. Toutefois, ils peuvent aussi être ignorés par l'enfant, notamment ceux qui craignent les mouvements (hypersensibilité vestibulaire). Par contre, pour d'autres enfants, ils peuvent aider à la détente et à la relaxation et ainsi devenir une bonne option de transition vers le sommeil. Il est important pour les parents de voir comment et quand leurs enfants les utilisent.

- S'ils sont utilisés pour relaxer, les hamacs peuvent être appréciés puisqu'ils sont enveloppants.
- Si elles sont utilisées pour relaxer, les chaises berçantes, grâce à leurs mouvements de balancier, peuvent aider à la détente.
- S'ils sont utilisés comme sources de stimulation, il est important de ne pas les utiliser trop près de l'heure du coucher.

### Bibliothèque

Tenir compte de l'aspect sécuritaire. Si l'enfant a tendance à grimper, une grande et haute bibliothèque ouverte est déconseillée.

- On peut sécuriser la bibliothèque en la vissant au mur pour éviter qu'elle ne tombe si l'enfant y grimpe.

- Dépendamment de l'âge de l'enfant, il est préférable qu'elle lui soit accessible, afin que ce soit facile pour lui d'aller chercher ses objets personnels et favoriser son autonomie.

### Commode

- Comme pour la bibliothèque, une commode solide, facile d'accès et sécuritaire est recommandée.

