



les carnets du sommeil

SOMMEIL ET SCOLARITÉ





AVANT-PROPOS

Chacun sait qu'un sommeil de qualité et en quantité suffisante est indispensable pour l'apprentissage des enfants à l'école. Pourtant, au cours de ces dernières décennies, le temps de sommeil moyen des enfants a diminué du fait d'un coucher plus tardif le soir. Chaque année, les enfants entre 3 et 10 ans perdent 10 minutes de sommeil par nuit. Cette diminution progressive du temps de sommeil est liée à un retard progressif de l'heure du coucher souvent dû à la sur-sollicitation technologique (télévision, Internet, jeux vidéo, téléphone portable...) et au décalage du rythme des parents qui veulent profiter de leurs enfants le soir.

Il est donc primordial d'informer enfants, parents, enseignants et plus largement tous les éducateurs du rôle fondamental d'un sommeil de qualité sur les performances physiques et intellectuelles et plus particulièrement sur les fonctions d'apprentissage.

C'est pourquoi l'INSV, en partenariat avec la MGEN, a souhaité, à travers cette brochure, faire le point sur les besoins de sommeil des enfants et des adolescents au moment où la question des rythmes scolaires est largement discutée. L'objectif n'est pas ici d'établir un modèle à suivre mais de replacer au centre de la discussion un élément fondamental et pourtant encore trop malmené : le sommeil.

« Pour mieux apprendre, apprenons à connaître notre sommeil ! »

Pr Damien Léger,
*Président de l'Institut National
du Sommeil et de la Vigilance*

Thierry Beaudet,
Président de la MGEN

DE L'ENFANCE À L'ADOLESCENCE L'ÉVOLUTION DU SOMMEIL ET SON RÔLE

ORGANISATION ET FONCTION

Le sommeil de l'enfant a déjà subi des étapes maturatives importantes et présente de plus en plus de caractéristiques communes avec le sommeil de l'adulte. On distingue alors trois stades de sommeil différents (lent léger, lent profond et paradoxal). Vers l'âge de 5 ans, la nuit comporte 6 à 7 cycles de sommeil, durant chacun environ 90 minutes (comme l'adulte) composé de sommeil lent puis paradoxal. **L'enfant s'endort en sommeil lent léger puis profond.** L'activité musculaire est très discrète, les mouvements oculaires quasi absents. C'est pendant **le sommeil lent profond** qu'à lieu la sécrétion de l'hormone de croissance qui favorise chaque nuit la réparation des tissus et des cellules usées. C'est également durant le sommeil lent qu'est sécrétée la prolactine, qui stimule le système immunitaire. **Le sommeil paradoxal** se situe en fin de chaque cycle, environ deux



heures après l'endormissement pour le premier épisode. C'est la phase des rêves. Le sommeil chez l'enfant présente une dynamique qui lui est propre, qui consiste en une majorité de sommeil lent profond dans les premières heures qui suivent l'endormissement et une augmentation progressive des phases de sommeil paradoxal en fin de nuit.

Or ces deux stades ont des fonctions différentes et complémentaires. Le sommeil lent profond favorise la récupération physique, la mémoire à long terme et l'équilibre métabolique et thermodynamique, alors que le sommeil paradoxal contribue au développement du cerveau et à la consolidation des apprentissages.



En résumé, pendant le sommeil on observe :

- Récupération physique et mentale
- Croissance et développement
- Renforcement des défenses immunitaires
- Apprentissage et mémorisation facilités

SIESTE ET VARIATIONS INTERINDIVIDUELLES

Entre 3 et 6 ans l'enfant est en maternelle, la grande majorité de son sommeil est nocturne mais du sommeil diurne persiste encore sous forme d'une sieste en début d'après-midi, d'où l'importance d'offrir de bonnes conditions de sieste à l'école même pour les moyennes et grandes sections. Vers 5-6 ans, la sieste va disparaître avec une variabilité

interindividuelle importante, alors qu'il existe une bonne stabilité du rythme et du besoin de sommeil pour un enfant donné. Il est donc important pour les parents de connaître les caractéristiques du sommeil de leur enfant : dès le plus jeune âge, il existe en effet des courts et des longs dormeurs. A la rentrée au CP, le sommeil n'est plus que nocturne.



LES BESOINS DE SOMMEIL DES ENFANTS SCOLARISES AU COURS DE LA SEMAINE

ENFANT

Maternelle / 3-5 ans :
de 11 à 13 heures

Primaire / 6-12 ans :
de 9 à 11 heures

ADOLESCENT

Collège et Lycée
à partir de 12 ans :
de 8h30 à 9h30

Les chiffres indiqués ci-dessus listent les recommandations des heures de sommeil par 24 heures en fonction de l'âge (sieste incluse). Les nuits de week-end et de repos, les enfants rattrapent souvent 1 à 2 heures supplémentaires de sommeil sur 24h.

LES BESOINS DE SOMMEIL

Chaque personne est unique et il en va de même pour les besoins en sommeil. La plupart des adultes ont besoin de 7 à 9 heures de sommeil chaque nuit. **Les enfants et les adolescents ont eux besoin de davantage de sommeil.**

NOS ADOS EN MAL DE DODO...

La période de l'adolescence est une période mouvementée. Le corps change, la sexualité s'éveille, les copains sont prioritaires, les parents sont forcément vieux jeu... et l'adolescent aime se coucher tard ! C'est une caractéristique des 12-25 ans dont la période d'éveil est prolongée par des stimulations auditives (musique, chat, ...) et visuelles (TV, jeux vidéo, ordi...) mais aussi par des devoirs à faire, la peur de l'avenir, les conflits avec les adultes, etc.

Mais cette tendance est aussi biologique, liée probablement aux transformations hormonales de la puberté. Au cours de cette période, le sommeil lent profond devient moins abondant, le sommeil plus léger en début de nuit et les endormissements plus difficiles. En période scolaire, cela entraîne une réduction importante du sommeil nocturne (parfois jusqu'à 2h entre 12 et 18 ans) alors que les besoins physiologiques réels, non seulement ne diminuent pas, mais sont probablement plus importants. On constate donc très souvent un déficit chronique de sommeil chez l'ado.

Le déficit s'accumule au cours de la semaine, entraînant une dette de sommeil source de somnolence diurne préjudiciable à une bonne efficacité intellectuelle. Cette dette de sommeil s'accompagne d'un rebond de sommeil lors des week-ends, laissant l'adolescent dans un état de grande fatigue le lundi.

SYNDROME DE RETARD DE PHASE DU SOMMEIL CHEZ L'ADOLESCENT

Il s'agit d'un trouble du rythme circadien du sommeil, qui consiste en un décalage permanent de l'heure d'endormissement et de réveil, retardée de plus de 2 h par rapport aux horaires conventionnels. C'est un trouble fréquent chez l'adolescent (environ 7%). Plusieurs facteurs sont en cause : des facteurs physiologiques liés à l'évolution de l'horloge biologique du sommeil pendant l'adolescence renforcés par des facteurs comportementaux et psychologiques. Dans quelques rares cas, il existe pour le retard de phase une composante génétique marquée, retrouvée dans des familles. Au quotidien, on constate une difficulté à s'endormir à un horaire

habituel, mais le sommeil est ensuite de durée et de qualité normales si l'individu n'a pas de contraintes horaires. Le sommeil se prolonge le matin et parfois tard dans la journée. Ce syndrome entre en conflit avec les rythmes sociaux du jeune, et particulièrement avec les horaires scolaires. On observe parfois une baisse des résultats scolaires. Le jeune se retrouve en dette de sommeil, ce qui affecte ses capacités d'attention et de concentration, sa mémoire et son humeur (comportement agressif ou de repli).

Dr Agnès Brion,
psychiatre, médecin du sommeil



L'APPORT DE L'ENQUÊTE HBSC 2010 : LES ADOS MALMÈNENT LEUR SOMMEIL

La diminution de la durée de sommeil entre 11 et 15 ans apparaît très nette et assez continue, avec 20 à 30 minutes de sommeil en moins chaque année (perdus chaque soir précèdent une journée de classe). **Les jeunes de 15 ans dorment ainsi en moyenne 1h31 de moins que ceux de 11 ans les soirs avant la classe.**

L'état de fatigue matinale chronique apparaît également de plus en plus fréquent avec l'âge, puisqu'il concerne moins d'un quart des élèves de 11 ans (24,1%) contre plus d'un tiers de ceux de 15 ans (34,1%).

Damien LEGER, Jean Baptiste RICHARD, Emmanuelle GODEAU, François BECK, Chapitre «Sommeil», in Rapport HBSC 2010 France, à paraître à l'INPES en 2012.



RYTHMES SCOLAIRES, SOMMEIL ET VIGILANCE

Lorsqu'on aborde la question des rythmes scolaires, il est important de penser à respecter les rythmes biologiques et psychologiques de l'enfant. De leur stabilité dépend l'adaptation des temps d'apprentissage et des temps sociaux. Dans ce contexte, réfléchir à une organisation du temps scolaire est non seulement une question de société, mais aussi une question biologique et de santé publique.

LA CHASSE AUX IDÉES REÇUES...

Avec la semaine de 4 jours, les enfants ont plus de temps pour se reposer

FAUX

La semaine de 4 jours qui permet aux enfants de travailler lundi-mardi et jeudi-vendredi et de se reposer le reste du temps semble en apparence répondre aux besoins de l'enfant mais a aussi des inconvénients. En effet, si le mercredi et les samedi-dimanche sont non travaillés, les enfants ont largement tendance à se coucher plus tard les mardi, vendredi et samedi soirs. Leur rythme de coucher n'est donc pas stable, entraînant une désynchronisation et un risque de fatigue importante.

Se coucher tard est compensé par une « bonne grasse matinée »

FAUX

On pense souvent que le fait de coucher tard un enfant est compensé par le fait de lui laisser faire une bonne grasse matinée le lendemain. Or le sommeil du matin n'a absolument pas le même pouvoir de récupération qu'un sommeil

bien calé sur la nuit. En effet, si un coucher tardif ne diminue pas sensiblement le sommeil lent profond, en revanche, les phases de sommeil paradoxal risquent de survenir après le lever du jour, c'est-à-dire à un moment où l'ambiance générale n'est plus propice au sommeil : la température et le bruit ainsi que la température corporelle, sont plus élevés le matin et constituent des facteurs de perturbation du sommeil. Coucher tard un enfant revient à le priver d'une qualité de sommeil rarement rattrapée. En effet, le sommeil du matin a perdu son pouvoir de récupération notamment sur le plan mental ce qui risque donc de perturber sérieusement les apprentissages car il est plus léger et fractionné. Cependant, il est toujours mieux de récupérer une dette de sommeil que de se priver de sommeil mais, si possible, sans trop se décaler.

Rythmicité de la vigilance

L'activité intellectuelle des élèves fluctue au cours de la journée et aussi au cours de la semaine. Ces deux types de fluctuations n'ont pas les mêmes causes. Les variations journalières de l'activité intellectuelle sont surtout liées aux rythmes biologiques de l'enfant, tandis que les fluctuations au cours de la semaine résultent

davantage de l'influence de l'emploi du temps hebdomadaire.

Pour organiser le temps scolaire, il est donc important de tenir compte de la rythmicité de la vigilance. Il serait préférable de réserver les créneaux horaires définis comme étant les plus favorables (fin de matinée/milieu d'après-midi), à des apprentissages nouveaux nécessitant de l'attention, et, à l'inverse, d'occuper les moments moins favorables à des activités d'entretien des connaissances ou à caractère plus ludique. De la même manière, il est inutile de placer en début d'après-midi des matières fondamentales qui nécessitent une vigilance importante.

Tenir compte de l'âge de chacun est également utile. Les plus petits auront besoin de temps de sieste en maternelle, et ceci même après la petite section. Pour les élèves des classes primaires, c'est la quantité et la régularité du sommeil qui est importante. Enfin pour les ados, on devrait pouvoir leur proposer des cours ne débutant qu'à partir de 9h.

Le rythme de vie des parents est souvent en contradiction avec celui des enfants

Il semble aujourd'hui très difficile de respecter les besoins en sommeil des enfants. En effet, les impératifs scolaires actuels (début des cours précoces le matin, devoirs le soir), le temps de transport et les horaires de travail des parents entraînent des couchers de plus en plus tardifs, car les parents veulent compenser leur manque de contact avec leurs enfants. On constate un horaire moyen de coucher vers 21h00 (endormissement environ 30 minutes plus tard) et de lever vers 7h00. **Ainsi, pour un enfant âgé de 6 ans scolarisé en classe de CP qui a besoin de 11 h de sommeil, la dette journalière de sommeil sera de 1h30.** Si cet enfant est en plus « long dormeur » elle pourra être de plus de 2h par nuit ! Cela se traduit à l'école par des phases de somnolence, des bâillements, un regard dans le vague, une diminution de l'attention, etc.



Mauvais sommeil = altération des capacités d'apprentissage entraînant une faible réussite scolaire pouvant aller jusqu'au retard scolaire, des troubles du comportement (violence, hyperactivité,...), l'anxiété et la dépression.

Les rythmes biologiques, processus universels du monde vivant

Un rythme biologique se définit comme une suite de modifications physiologiques de différentes variables telles que la concentration de certaines hormones dans le sang. Ces rythmes sont appelés circadiens car leur période s'étend sur une durée d'environ 24 heures. Ils sont ajustés sur 24 heures par les synchroniseurs, en particulier, l'alternance lumière/obscurité. La préservation de ces rythmes est une des composantes de notre bonne santé.



TÉMOIGNAGE

SOPHIE T, INFIRMIÈRE SCOLAIRE EN RÉGION PARISIENNE

Depuis plusieurs années, le service de santé de l'établissement scolaire dans lequel je travaille a mis en place une évaluation des comportements des élèves de 3ème face au sommeil (251 élèves interrogés). Les résultats sont éloquentes et nous constatons, pour l'année scolaire 2010-2011 :

- Une heure de coucher trop tardive, surtout en période de vacances scolaires. **48,3%** des élèves se couchent après 22h30 en période scolaire et **80,8%** après 23h30 pendant les vacances : d'où le décalage et la fatigue à chaque rentrée.
- **58,8%** des élèves ont un écran dans leur chambre.
- **20,8%** d'entre eux utilisent les multimédias plus de 5 heures par jour et notamment leur téléphone portable.

Depuis deux ans, l'utilisation des téléphones portables a détrôné l'utilisation des ordinateurs. Leur taille et leur technologie en font un outil précieux pour les jeunes (peu de regard des parents). Leur consommation devient alarmante !

Lorsque j'aborde ces thèmes avec ceux qui viennent à l'infirmerie, les réponses sont claires : « Je suis toujours en train d'attendre les réponses à mon SMS et je garde mon portable sous mon oreiller ». Une pratique qui explique sans doute que 48,3% des élèves s'endorment au-delà du délai normal d'endormissement (- de 30 mn).

Une enquête similaire a été réalisée auprès des parents de ces mêmes élèves de 3ème. Le décalage entre les réponses des parents et celles des enfants est fort. Les parents sous-estiment

sans doute beaucoup le comportement de leur enfant et les conséquences négatives que cela entraîne.

Si 48,3% des élèves répondent se coucher après 22h30, seuls 33,4% des parents pensent que leur enfant se couche après cette heure tardive. 45,7% des jeunes disent utiliser leur téléphone au lit alors que les parents ne sont que 16,7% à penser qu'ils le font.

Une phrase souvent répétée par les adolescents pendant mon intervention : « **Une fois couchés, nos parents ne savent pas ce que nous faisons** ».

« Les modifications des habitudes de sommeil avec l'utilisation dans la soirée des nouveaux médias : téléphone portable, jeux en réseaux, messagerie instantanée, sollicite beaucoup trop l'attention de nos jeunes avant le sommeil. Notre société se doit d'instaurer de nouvelles règles du « bien vivre » avec ces nouveaux outils, merveilleux s'ils sont bien utilisés mais néfastes à notre santé si l'on fait n'importe quoi. J'espère qu'une meilleure connaissance du sommeil permettra aux parents de poser les limites de leur bonne utilisation. »

Dr Sylvie Royant-Parola,
psychiatre, médecin du sommeil

ENQUÊTE INSV/MGEN 2011 : UN CONSTAT ALARMANT



41% des parents d'enfants scolarisés déclarent que leurs enfants ont du mal à se réveiller le matin et 11% d'entre eux ont un enfant se plaignant d'avoir des difficultés en classe liée à la somnolence. Pourtant, seuls 6% des parents concernés disent avoir été alertés par les enseignants d'une somnolence de leurs enfants en classe. Les parents entendent-ils les alertes des enseignants ? Depuis 2009, l'« électronique » a gagné la chambre des enfants : 42% des parents autorisent désormais la radio dans la chambre de leurs enfants, 38% un ordinateur, 33% un téléphone fixe ou portable et 31% la télévision. Autant d'éléments perturbateurs de sommeil. Les enfants dont le temps de sommeil est insuffisant (moins de 8 heures) et les jeunes lycéens

de plus de 16 ans sont les plus équipés. Ce suréquipement des chambres souligne l'importance du besoin d'une campagne de prévention chez les petits comme chez les grands. Ces erreurs d'hygiène de vie nécessitent en effet un travail pédagogique auprès des parents et des enfants dès leur plus jeune âge.

TÉLÉ, ORDINATEUR, INTERNET ET JEUX VIDÉO : LES FAUX AMIS DU SOMMEIL

L'exposition à la lumière d'écrans, dans les heures qui précèdent le coucher, affecte le rythme veille-sommeil en modifiant la sécrétion de mélatonine. De plus, la lumière augmente le niveau d'activité et d'éveil ce qui retarde l'endormissement. Enfin, devant un ordinateur, on est très stimulé et on rate plus facilement les signes annonciateurs de sommeil : bâillement, yeux qui piquent, envie de bouger, ...

Références bibliographiques :

- *Comment retrouver le sommeil par soi-même*, Dr Sylvie Royant Parola, Editions Odiles Jacob, 2008
- *Les rythmes du corps*, Dr Marc Schwob, Editions Odiles Jacob, 2007
- *Rythmes de l'enfant ; de l'horloge biologique aux rythmes scolaires*", Collectif, Editions Inserm, 2001
- DVD sommeil du Réseau Morphée : www.dvdsommeil.fr

RYTHMES SCOLAIRES

5 QUESTIONS À FRANÇOIS TESTU, PSYCHOLOGUE, PROFESSEUR À L'UNIVERSITÉ FRANÇOIS-RABELAIS DE TOURS



1 — Quels sont les rythmes à respecter en priorité pour proposer un calendrier scolaire adapté ?

« Si l'on souhaite proposer des emplois du temps vraiment adaptés aux jeunes, trois principaux rythmes doivent être respectés :

- le sommeil,
- les variations journalières de l'activité intellectuelle et de la vigilance,
- les fluctuations annuelles de la résistance à l'environnement.

Le sommeil

La durée de sommeil varie selon les enfants (il existe des courts et des longs dormeurs à un âge donné), selon leur âge (voir le tableau page 3), selon les systèmes scolaires (plus l'entrée en classe est matinale, plus la durée de sommeil est écourtée) , selon les lieux de vie (les élèves de Zones d'Education Prioritaire (Z.E.P) dorment moins que les autres) et selon l'environnement familial (les rythmes de vie des parents impactent le sommeil de leur enfant). Malgré ces variations interindividuelles, il est primordial de respecter la durée du sommeil propre à chacun. De sa quantité, de sa qualité et de sa régularité dépendent l'adaptation des comportements à la

situation scolaire mais également extrascolaire et périscolaire et, par voie de conséquence, le niveau de vigilance et les performances intellectuelles. Le sommeil est un besoin fondamental dont la diminution risque de perturber grandement les performances.

Les variations journalières de la vigilance et de l'activité intellectuelle

Grâce aux travaux de chronopsychologie menés en milieu scolaire on sait aujourd'hui que la vigilance et les performances intellectuelles fluctuent au cours de la journée. Classiquement, le niveau de vigilance et les performances psychotechniques progressent du début jusqu'à la fin de la matinée, s'abaissent après le déjeuner, puis progressent à nouveau au cours de l'après-midi.

Les périodes de faible résistance

Les êtres humains sont plus vulnérables physiquement en hiver qu'en été. Si la période de fin février-début mars est plus particulièrement difficile à vivre pour tous, celle de la Toussaint est également à risques pour les enfants les plus jeunes qui vont à l'école depuis fin août/début septembre. »



2 — Quels sont les principaux enseignements que l'on peut tirer de vos recherches actuelles ?

« L'évaluation de l'aménagement du temps scolaire actuel montre que :

- Les variations journalières des performances intellectuelles sont plus présentes chez les élèves qui ne maîtrisent pas la tâche.
- Les activités éducatives périscolaires et extrascolaires contribuent à l'épanouissement physique et psychique des enfants.
- La libération du temps, sans accompagnement péri et extrascolaire, n'est pas synonyme d'épanouissement. »

3 — En matière d'aménagement du temps scolaire, quelle serait la solution idéale ?

« Il n'y a pas, aujourd'hui, de situation idéale. Il s'agit seulement de trouver le moins mauvais des compromis entre d'une part, le respect des rythmes des élèves et la satisfaction de leurs intérêts et d'autre part, les contraintes sociétales et l'intérêt des parents. Rappelons que l'élève constitue un tout, qu'il ne s'arrête pas de vivre une fois franchi le seuil de l'école et qu'il a besoin d'un peu de liberté ! Dans tous les cas, le compromis ne peut être trouvé qu'en associant tous les partenaires concernés par l'éducation des jeunes. »

4 — Que pensez-vous de la semaine dite de 4 jours ?

« Les scientifiques spécialistes des rythmes biologiques et psychologiques ont montré que la semaine de 4 jours « secs », c'est-à-dire sans politique d'accompagnement péri et extrascolaire ne fait qu'accentuer et allonger les effets perturbateurs du week-end sur l'adaptation à

la situation scolaire. Habituellement ressentis chez certains enfants le lundi, ils perdurent jusqu'au mardi midi. De plus, si le volume horaire d'enseignement hebdomadaire demeure le même, la répartition de l'enseignement sur 4 jours entraîne soit un alourdissement de la journée scolaire soit une réduction des « petites vacances » et/ou un allongement du premier trimestre. Enfin, elle s'accompagne souvent d'une baisse du niveau de performance. »

5 — Quelles sont vos recommandations pour réussir les nouveaux aménagements scolaires ?

- « Respecter les rythmes journaliers de l'enfant, tenir compte de son âge (des journées plus courtes pour les plus jeunes) et proposer des petites vacances scolaires de deux semaines, notamment à la Toussaint.
- Proposer un calendrier annuel équilibré, où les périodes de classe de 7 à 8 semaines alternent avec deux semaines de vacances.
- Respecter le sommeil de l'enfant. Il est primordial que les parents comme les enseignants, interviennent pour que les enfants dorment leur compte. De leur côté, les décideurs doivent proposer des heures matinales de rentrée en classe plus tardives afin d'éviter des réveils provoqués, source de manque de sommeil.
- Alléger le temps scolaire journalier, notamment pour les plus jeunes. »

Pour aller plus loin :
François Testu,
Rythmes de vie et rythmes scolaires,
Editions Masson. 2008.

CONSEILS POUR RESPECTER LE SOMMEIL DES ENFANTS

Le sommeil peut être rapidement perturbé par l'environnement ou par des habitudes de vie inadéquates. Ces perturbations peuvent entraîner des modifications de l'organisation du sommeil ce qui aura un impact négatif sur le bon développement de l'enfant.

Pour que l'horloge biologique de l'enfant fonctionne correctement, il faut :

- Des heures de coucher et de lever régulières, y compris pendant le week-end et les vacances.
- Une exposition suffisante à la lumière extérieure dans la journée pour informer l'horloge biologique de l'alternance jour/nuit. Au contraire, le soir, pas de lumière dans la chambre.
- Des donneurs de temps : heures de repas régulières, temps de jeu dans la journée, rituel du coucher, etc.
- Faire du sommeil un plaisir : bien aménager son lit, ne pas le surcharger de jouets.

Et chez l'ado ?

Les parents doivent éviter les attitudes qui isolent leur enfant. Inutile de culpabiliser l'ado en disant : «Tu es bon à rien» ou de faire la morale : « le monde appartient à ceux qui se lèvent tôt ». Mieux vaut, en général, essayer de parler du problème, en dehors des moments où il se pose. Lui demander comment il pense pouvoir être aidé et se demander si notre organisation (activité professionnelle chronophage, dîner trop tardif, mauvaise organisation de la maison, téléviseurs ou ordinateurs dans toutes les pièces...) ne sont

pas en cause dans ses problèmes de sommeil à lui. Il est bon de chercher en famille des solutions que tout le monde peut accepter.

Mon enfant manque-t-il de sommeil ?

Les mauvais dormeurs sont d'abord somnolents. Ils deviennent volontiers agressifs et irritables. Le manque de sommeil se manifeste soit par une dépression, soit par une hyperactivité et une agitation. Un enfant qualifié «d'impossible» l'est en réalité bien souvent en raison d'un sommeil trop court ou de mauvaise qualité. Un sommeil perturbé cause une grande variété de troubles comme des vertiges, des crises de tétanie, des douleurs, des maux de tête. A l'inverse, l'enfant aura suffisamment dormi s'il se réveille facilement et de bonne humeur le matin, s'il est calme et attentif à l'école, s'il n'est pas agressif et intolérant à la moindre frustration le soir.



Quelles sont les conséquences d'un manque de sommeil ?

Les troubles du sommeil sont associés à un manque d'attention et à des troubles du comportement. Il y a diminution des performances de la mémoire et des apprentissages. L'hyperréactivité, elle, est surtout liée à la fragmentation du sommeil. Les études confirment le lien entre déficit de sommeil, difficultés scolaires et troubles du comportement :

- baisse de la performance scolaire du fait de la diminution des capacités attentionnelles ;
- augmentation du risque d'accident, de syndrome dépressif, voire de risque suicidaire dans les formes sévères ;
- risque de développer une obésité et un diabète, souvent renforcé par une alimentation déséquilibrée.

Pensez aussi aux pathologies du sommeil

Chez l'enfant comme chez l'adolescent, il existe différentes pathologies du sommeil. Parmi les troubles du sommeil les plus fréquemment décrits, il existe les difficultés, refus ou autres perturbations du coucher et de l'endormissement, les réveils spontanés répétés dans la nuit ainsi que les perturbations paroxystiques du sommeil tels que les terreurs nocturnes et les cauchemars. A 5 ans, 19% des enfants se réveillent au moins une fois dans la nuit et 38 % ont régulièrement des cauchemars. Ces problèmes s'estompent en général avec l'âge, tandis que d'autres apparaissent à l'adolescence, telles que les insomnies. Dans tous les cas, au moindre doute, n'hésitez pas à consulter.

Vous souhaitez mieux connaître les habitudes de sommeil de votre enfant et faire le point. Remplissez l'agenda des pages 14 et 15 et présentez-le à votre médecin au cours d'une consultation spécifique.

LES « VOLEURS » DE SOMMEIL

- Rythmes de coucher et de lever trop irréguliers
- Temps passé devant un écran le soir.
(>2 heures chez le jeune enfant, >3 heures chez les adolescents)
- Absence d'exercice physique ou exercice physique trop tardif le soir
- Trop nombreuses activités extrascolaires
- Pression scolaire et sociale trop importante
- Début d'école trop matinal, trajet scolaire trop long
- Abus ou prise tardive de boissons stimulantes ou énergisantes
- Stress, anxiété, difficultés scolaires
- Psychopathologie personnelle ou familiale

Source : DVD du Réseau Morphée



Pour en savoir plus...



www.institut-sommeil-vigilance.org
www.sfrms.org
www.prosom.org
www.reseau-morphee.fr
www.mgen.fr/sommeil-reve



Pour nous écrire :

INSV – Institut National du Sommeil et de la Vigilance
Maison du Sommeil
18, rue Armand Moisant
75015 Paris
-
contact@insv.org



**INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE**)



GRUPE **vyv**

