le conseil français des associations pour les droits de l'enfant

# Le sommeil chez l'enfant et l'ado

## un incontournable de la santé et de l'éducation

# Actes du colloque

Palais du Luxembourg

17 octobre 2022

**Sous le haut patronage de**
**Laurence Rossignol, vice-présidente du Sénat**

# Ouverture

## Armelle Le Bigot-Macaux

**Présidente du COFRADE**

Le COFRADE s'est emparé de la thématique du sommeil tout d'abord parce que chacun sait que le COVID et l'enfermement qui en a été la conséquence ont provoqué de grosses ruptures dans le rythme de vie des enfants, et que leur santé mentale a été et est toujours fortement endommagée.

Par ailleurs, la thématique du sommeil s'est avérée être un enjeu transversal susceptible de mobiliser l'ensemble de nos associations membres du COFRADE, qu'elles se préoccupent de l'éducation, de la santé ou des violences faites aux enfants. Le travail initié depuis l'été 2021 avec les scientifiques a conforté le COFRADE dans l'idée que le monde associatif pouvait se rallier à la cause et tenter de faire remonter auprès des institutions cet enjeu de santé publique. Il s'agit d'un engagement dans la durée, dont la première étape est consacrée à la diffusion des connaissances sur les fonctions du sommeil.

## Eric Delemar

**Défenseur des enfants**

"Dîtes-moi comment vous dormez, je vous dirais comment vous allez." C'est ce que nous pourrions dire aux enfants lorsque nous les interrogeons sur l'état de leur santé

mentale, puisque l'absence de sommeil réparateur met leur bien-être en difficulté. Cette campagne Bonne Nuit, Bon Jour, met en lumière les besoins de bien-être des enfants et le fait que nous devons tous travailler à une meilleure santé mentale.

## Enquête COFRADE-Playbac : la parole des enfants

L'enquête COFRADE-Playbac menée en janvier 2022 a été menée à partir des réponses de 2 200 enfants de 6 à 14 ans. Il en ressort principalement les points suivants :

1. La durée du sommeil, tant en semaine que pendant le week-end, paraît plutôt satisfaisante au regard des recommandations en vigueur, avec une moyenne de 9,8 heures en semaine et 10,1 heures le week-end, même s'il s'agit d'un déclaratif sans doute optimisé (questionnaires autoremplis). Une alerte, cependant : 16 % des enfants dorment moins de 9 heures par nuit en semaine.

2. En revanche, la présence des écrans juste avant le sommeil est inquiétante :

- Avec 27 % des enfants qui sont devant leurs écrans en semaine, et 61 % pendant le week-end ;
- Pour des durées moyennes de 43 minutes en semaine et 1 heure et 26 minutes le week-end.

3. Autre préoccupation, la perception par les enfants :

- De leur difficulté à s'endormir, puisque 81 % d'entre eux la ressentent parfois ou souvent ;
- Et de leur sensation de fatigue pendant la semaine à l'école, exprimée par 76 % des enfants, que ce soit parfois ou souvent.

4. Peu d'enfants connaissent les effets réels des carences de sommeil :

- Seul un tiers des jeunes évoquent le manque de concentration ou l'agressivité que cela engendre ;
- Les effets sur la santé et la croissance sont quasi occultés.

# Appel solennel du milieu associatif

Les représentants des associations remercient le COFRADE d'avoir initié cette mobilisation collective sur le sommeil des enfants et adolescents, qu'elles identifient comme un sujet primordial pour leur bien-être et transversal à tous les enjeux liés aux droits de l'enfant.

## Bérengère Wallaert pour l'ACPE

Depuis 1986, l'ACPE (Agir contre la prostitution des enfants) lutte contre toutes les formes d'exploitation sexuelle des mineurs en France et dans le monde. L'ACPE s'est joint au COFRADE pour cette campagne Bonne Nuit, Bon Jour parce que le manque de sommeil récurrent rend un enfant plus fragile sur le plan psychologique, donc plus vulnérable, plus perméable à toute pression ou emprise. Une bonne santé psychique est un des meilleurs remparts contre les conduites addictives et prostitutionnelles.

Par ailleurs, le sommeil est un élément important dans la réparation du psychotrauma. Ces jeunes ont particulièrement besoin d'un sommeil de qualité. Détecter et soigner leurs troubles du sommeil est une façon de les aider à sortir de la prostitution.

## Thomas Rohmer pour l'OPEN

L'OPEN est une association spécialiste des questions de protection des enfants au sein des univers numériques. Qu'on le veuille ou non, l'âge du premier équipement — notamment en écran nomade comme le *smartphone* — ne cesse de rajeunir en France, pour atteindre désormais 10 ans en moyenne. Concernant les adolescents, comme évoqué dans une étude du réseau Morphée de 2020, le risque de développer certains troubles du sommeil est multiplié jusqu'à dix quand l'usage nocturne des écrans dépasse deux heures.

L'impact des écrans sur le sommeil n'est plus à démontrer. Pour autant, comme souvent lorsqu'il s'agit des écrans, les enjeux sont avant tout liés à un besoin crucial d'information des familles et des professionnels. Il faut faire passer les messages adéquats sans stigmatiser les pratiques des jeunes ni les outils. Aucun écran n'est dangereux en tant que tel : tout dépend quand et comment on l'utilise ! Les politiques publiques en la matière

doivent s'inscrire dans un temps long de soutien à la parentalité sur tous ces sujets. Nous le devons aux familles et aux jeunes générations.

## Michèle Olivain pour le SNES-FSU

Le SNES-FSU est le syndicat national des enseignements de second degré de la Fédération syndicale unitaire. La qualité du sommeil et le respect de ses cycles, un temps suffisant de récupération, ont de l'importance pour les enseignants, non seulement pour les apprentissages mais aussi pour la capacité à gérer les émotions en collectivité, dans la classe, dans un travail en équipe… Le temps de sommeil échappe aux enseignants et les parents connaissent sans aucun doute les règles de base du sommeil, mais créer l'adhésion des jeunes à ces règles n'est pas forcément simple.

Évidemment, il y a le problème des écrans, mais les violences comme le harcèlement physique ou psychologique, ou encore les mauvais traitements physiques, psychologiques ou sexuels peuvent aussi nuire au sommeil des jeunes. Il y a aussi la question du stress, de l'anxiété, de l'altération du bien-être mental du jeune. Le temps du Covid a accentué leur charge mentale, mais celle-ci existait avant et continue après : l'importance des résultats scolaires, de l'orientation, les incertitudes sur l'avenir personnel, national et mondial, climatique, etc., affectent beaucoup d'entre eux. Cela joue sur la qualité du sommeil et la capacité à se détendre.

Tout ce qui peut, comme ce colloque, alerter et contribuer à créer une prise de conscience, un climat, un environnement propice qui favorisent le bon développement de l'enfant, va dans le sens de l'intérêt supérieur de l'enfant, au regard de la Convention internationale.

## Nathalie Casso-Vicarini pour l'EPEPE

Ensemble pour l'éducation de la petite enfance (EPEPE) est le centre national de recherches et d'actions de la petite enfance. Plus nous agissons tôt, plus nous pouvons atteindre l'égalité des chances ; un postulat connu et confirmé par les études scientifiques.

Les neurosciences prouvent que le sommeil permet de renforcer son système immunitaire, de stimuler sa croissance et de développer son cerveau. 85 % de la maturation cérébrale intervient durant les 5 premières années de la vie, donc le sommeil

d'un enfant en bas âge est essentiel. Un enfant dont le cycle de sommeil n'est pas respecté peut voir son développement global perturbé. Le sommeil est un enjeu de santé publique (sans lui, notre système immunitaire s'affaiblit et notre santé mentale se détériore), mais c'est aussi un enjeu social pour encourager l'égalité des chances. Il est donc primordial de sensibiliser réellement sur les enjeux et l'importance du sommeil pour le bien-être de nos enfants et de notre société !

## Marie-France Wittrant pour la PEEP

La Fédération PEEP (Parents d'élèves de l'enseignement public) œuvre afin de faciliter l'intégration et la réussite de tous les élèves et étudiants. Ces deux dernières années, la crise sanitaire a fragilisé la cellule familiale. Sur le territoire à ce jour, les enseignants constatent la réception des devoirs sur leurs boîtes mails à des heures tardives, et notent

une installation durable de changement de comportement des jeunes, avec des retards répétés voire des absences et des élèves et étudiants fatigués.

Il est donc important de sensibiliser les enfants, les parents et plus largement tous les éducateurs, au rôle fondamental d'un sommeil de qualité sur les performances physiques et intellectuelles, et plus particulièrement sur les fonctions d'apprentissage et l'estime de soi.

Permettre à un enfant ou à un adolescent d'avoir un sommeil en qualité et en quantité suffisante le prépare au mieux à une vie sociale et citoyenne.

Aujourd'hui plus qu'hier, il faut sensibiliser, défendre le droit au sommeil de qualité qui est directement ou indirectement un enjeu de santé publique, mais également un facteur déterminant dans la réussite des études et de refus des inégalités sociales.

## Catherine Vergely pour l'UNAPECLE

L'UNAPECLE est l'association nationale des parents d'enfants atteints de cancers ou de leucémies. Comme on peut l'imaginer, pour des parents et une famille dont un enfant est gravement malade, le sommeil est un deuxième niveau de préoccupation. Néanmoins, mieux comprendre le sommeil de l'enfant est un enjeu de prévention important, puisque plusieurs facteurs sont rattachés au sommeil dès le plus jeune âge : le poids, le système immunitaire, le développement physique et psychologique, l'apprentissage… Les études récentes ont beaucoup fait progresser les connaissances sur ce sujet. Il est moins fréquent de reconnaître que le sommeil de l'enfant a une très grande répercussion sur celui des parents et parfois de l'ensemble de la famille.

## Sandrine Pépit pour la Fondation Droit d'Enfance

Droit d'enfance est une fondation de protection de l'enfance qui accueille et accompagne au quotidien des enfants et adolescents (de 3 mois à 21 ans) confrontés à des difficultés sociales et familiales multiples. Le sommeil, et plus particulièrement l'endormissement, sont au cœur des préoccupations de la fondation.

La fondation travaille au quotidien notamment sur la gestion du sommeil en collectif, même si un accompagnement individuel et singulier est souvent nécessaire. Ont également été identifiés les enjeux liés à l'hypervigilance, à l'effet anxiogène et à l'agitation au coucher, à l'impact positif de l'entraide en collectif — en particulier au sein des fratries qui se rassurent mutuellement —, le nombre d'enfants qui prennent un traitement médicamenteux pour, entre autres, réguler leur sommeil… Il est important de préciser que le temps dédié à l'endormissement et à la régulation du sommeil n'est aujourd'hui ni tracé, ni valorisé.  Pour les soutenir, des temps d'échanges réguliers et des formations devraient être proposés régulièrement, y compris aux veilleurs de nuit.

## Daniel Gostain pour la FNAREN

La FNAREN réunit les enseignants spécialisés chargés des aides rééducatives relationnelles à l'école primaire, au sein des RASED (Réseau d'aide spécialisée aux enfants en difficulté). Son rôle est d'apporter une aide aux élèves dont l'analyse montre qu'il faut faire évoluer leur rapport aux savoirs, aux autres, à la loi, à l'école, mais aussi instaurer ou restaurer leur investissement dans les activités scolaires. Un enfant qui a un sommeil perturbé, dont la consommation des écrans n'est pas raisonnée ni limitée (voire addictive), qui vit dans des conditions insatisfaisantes, voire parfois insalubres, est un enfant qui n'est pas disponible, ce qui se manifestera en classe par de grandes difficultés d'attention, de l'irritabilité, de l'agitation, ou du repli sur soi.

# Partie 1
# Effets positifs sur la santé et l'éducation

## L'impact du sommeil sur la santé physique et mentale

Sylvie Royant-Parola

**Psychiatre spécialiste du sommeil et présidente du Réseau Morphée**

Sabine Plancoulaine

**Médecin de santé publique, spécialiste du sommeil, épidémiologiste sur la thématique du sommeil de l'enfant**

Stéphanie Bioulac-Rogier

**Professeure de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent, spécialiste du sommeil**

### *Des enfants aux différentes trajectoires de sommeil*

Le système veille-sommeil se met en place dès la période fœtale. On peut l'appeler la maturation du sommeil. Dès le 5e mois de grossesse, on peut voir apparaître la mise en place de rythmes circadiens. Un point important dans cette maturation du sommeil est la notion de "besoin de sommeil", besoin qui évolue avec l'âge. La National Sleep Foundation a édité en 2015 des recommandations de durée de sommeil en fonction de l'âge de l'individu. Par exemple, les enfants entre 6 et 13 ans ont besoin de 9 à 11 heures de sommeil, ce qui fait une moyenne de 10 heures par nuit. Or, peu de collégiens ont ce

temps de sommeil. De 14 à 17 ans, le temps de sommeil recommandé est de 8 à 10 heures. Peu de jeunes dorment autant, et ils sont donc en dette de sommeil.

Les cohortes ELFE et EDEN, qui ont étudiées à elles deux près de 20 000 enfants, ont fait apparaître cinq trajectoires de sommeil, bien que ces enfants soient du même âge et aient des horaires de coucher et de lever contraints. Certains dormaient plus longtemps que la durée moyenne recommandée, d'autres moins, certains quasiment autant, et enfin, deux des trajectoires de sommeil montraient des modifications drastiques de la durée de sommeil entre 2 ans et 5 ans, soit en augmentation, soit en diminution. Cela démontre qu'en plus de changer selon l'âge, le besoin de sommeil des enfants est propre à chaque individu.

S'agissant des adolescents, ils sont dans une situation particulière : le sommeil est souvent le cadet de leur souci, parce qu'ils ont plein de choses à faire — y compris au niveau de l'école — alors qu'ils ont besoin en moyenne de 9,5 heures de sommeil. On constate qu'à peu près 30 % d'entre eux dorment moins de 7 heures, donc ont une véritable carence de sommeil qui a tendance à s'aggraver avec l'âge. De plus, leur sommeil va naturellement se décaler un peu, c'est-à-dire que physiologiquement, un adolescent va s'endormir plus tard et se réveiller plus tard. Certains jeunes se mettent en plus en "jet lag social" tous les week-ends, ce qui génère de grosses difficultés pour eux pour retourner à l'école le lundi.

*Le cas particulier des adolescents*

Chez les adolescents, il y a des plaintes fréquentes concernant le sommeil, mais aussi des difficultés de prise en charge, parce que peu de soignants et de professionnels sont capables de faire un bilan et de les accompagner. C'est pourquoi le Réseau Morphée a lancé un questionnaire de sommeil réalisé par des experts et dédié à l'adolescent (http://testetonsommeil.fr), qui lui permet d'évaluer ses besoins et ses habitudes de sommeil, de rechercher tout ce qui évoque des maladies associées et d'avoir un bilan. Ce bilan est téléchargeable en PDF et est conçu de sorte qu'il puisse être apporté à un médecin, formé sur le sujet ou non.

*Diverses conséquences sur la santé*

Les conséquences néfastes les plus connues du manque de sommeil sont les difficultés d'attention, de concentration, mais également les difficultés émotionnelles avec des facteurs de risques, que ce soit en termes d'anxiété ou de symptomatologies dépressives. À titre d'exemple, on sait que chez les adolescents qui n'ont pas de troubles psychiatriques, le fait de décaler son sommeil entre la semaine et le week-end a un impact au niveau cérébral, avec une modification de la substance grise dans des régions impliquées dans les troubles émotionnels et de l'attention.

Cela étant, le manque de sommeil affecte aussi la santé des enfants, comme ont pu le démontrer les cohortes ELFE et EDEN. Les enfants qui dormaient moins que les durées de sommeil recommandées étaient associés à :

- des risques plus élevés d'avoir des symptômes d'hyperactivité et de troubles de l'attention à l'âge de 5 ans ;
- une croissance moindre : ils perdent en moyenne 2 cm à l'âge de 5 ans ;
- une augmentation de certains membres de la famille des cytokines — des marqueurs du système inflammatoire — qui, combinée à d'autres éléments comme une alimentation non équilibrée, peut favoriser la survenue de surpoids, d'obésité, de troubles métaboliques, etc. ;
- le fait de dormir peu à 2 ans et d'être en décalage de sommeil étaient associés à un risque augmenté de port de lunettes, donc de développement des troubles de la vision à 5 ans.

Enfin, il y a probablement des liens très étroits entre troubles du sommeil et troubles du neurodéveloppement. On a identifié que le fait d'avoir un trouble du sommeil sévère à l'âge d'un an rendait cette population d'enfants vulnérable aux troubles du neurodéveloppement. Cela ne signifie pas que tous les enfants qui ont des troubles du sommeil sévères avant l'âge de 1 an vont avoir un trouble du neurodéveloppement, mais c'est une population vulnérable.

## Les effets du sommeil sur l'éducation et les performances cognitives

Amandine Rey

**Neuropsychologue et maître de conférence en psychologie à l'université Lyon 1**

*Augmentation de la curiosité et des performances cognitives*

La somnolence a un impact sur les apprentissages scolaires. Des études montrent que les enfants qui présentent un bon sommeil et qui n'ont pas de difficultés à se lever le matin sont plus motivés pour aller à l'école. Cette motivation va influencer la manière dont ils se mobilisent à l'école et dans leurs apprentissages.

Le sommeil a également une influence sur la curiosité de l'enfant et sur sa capacité à persévérer dans une tâche. Les enfants qui sont en manque de sommeil vont avoir plus de difficultés de résolution de problèmes. Une étude de 1998 montre que 80 % des élèves les plus en difficultés à l'école présentent des difficultés de sommeil, c'est-à-dire une durée qui peut être insuffisante, une qualité qui n'est pas bonne, ou une mauvaise régularité avec un grand décalage entre les heures de coucher et de lever pendant la semaine et le week-end.

Un sommeil strictement inférieur à 10 heures pour des enfants d'école élémentaire augmente par 3 les risques de faibles performances scolaires. La réduction du temps de sommeil n'a pas besoin d'être massive pour avoir des effets délétères.

*Impacts sur la psychologie et le comportement*

On sait que lorsqu'il y a un manque de sommeil, le cerveau va fonctionner différemment durant la nuit : il y aura moins d'activité dans les parties frontales du cerveau qui sont importantes pour le contrôle émotionnel et comportemental.

Les enfants en manque de sommeil ont plus de difficultés de régulation du comportement, donc de l'hyperactivité, une attitude plus rebelle, de l'impulsivité… Des études montrent qu'une durée de sommeil qui est inférieure à 10 heures par nuit, conduit à 4 fois plus de risques d'obtenir un score en hyperactivité/impulsivité. Les enfants fatigués s'agitent, pleurent, s'énervent, ou bien — et c'est un peu paradoxal — sont somnolents et présentent des signes d'endormissement. On sait qu'à l'adolescence, il y a un retard de phase, autrement dit un décalage des heures de coucher, ainsi que des contraintes sociales et scolaires qui entraînent chez les jeunes un déficit chronique de sommeil. Celui-ci impacte leur impulsivité comportementale, ce qui explique que chez les adolescents, le coût bénéfice-risque est déréglé, et c'est pour cela qu'ils sont plus à même d'adopter un comportement à risque et de consommer des substances psychoactives à cette période-là de la vie. Enfin, le manque de sommeil joue sur le bien-être psychologique de l'enfant, sur sa capacité à se faire des amis, à gérer ses relations avec les autres, car les enfants qui ne dorment pas bien depuis l'enfance vont avoir plus de difficultés à se sentir bien dans leur peau.

*L'éducation au sommeil et ses effets bénéfiques*

L'éducation fonctionne très bien pour augmenter le temps de sommeil. Il importe de former les enseignants sur ce sujet et qu'ils transmettent leur savoir aux enfants. Amandine

Rey propose avec Stéphanie Mazza un programme intitulé Mémé tonpyj, qui s'adresse aux enfants du CP au CE2. Il comprend des exercices, mais aussi des anecdotes pour que les enfants aient envie de parler du sommeil à leurs camarades et à leurs familles. Ce programme a été créé pour et avec les enseignants, mais aussi avec des parents et des enfants.

Des recherches ont montré que l'extension de sommeil va améliorer significativement les performances cognitives, c'est-à-dire les capacités mnésiques (la mémoire), les capacités attentionnelles (le fait d'ignorer les choses qui ne sont pas pertinentes autour de soi), les capacités exécutives (de contrôle de soi, faire preuve de créativité, changer d'option quand on se trompe, pouvoir se projeter) et les capacités de raisonnement qui sont toutes nécessaires à la réussite scolaire.

# Partie 2
# Le sommeil, un enjeu collectif

## Le développement du sommeil des enfants de 0 à 10 ans : une affaire de famille

Marc Rey

**Neurologue et président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance**

### *Apprendre à bien dormir*

Les cycles de sommeil des tout petits sont différents de ceux des adultes : leurs éveils nocturnes sont plus nombreux. Chez le bébé prématuré, la construction du sommeil continue à la naissance comme in utero, donc un enfant prématuré d'un mois va avoir un développement du sommeil qui va être décalé d'un mois, au grand désespoir des parents.

Le sommeil s'apprend et il faut l'apprendre à l'enfant dès sa naissance, parce qu'on ne naît pas avec l'équipement hormonal nécessaire pour le réguler. La mélatonine n'est pas sécrétée comme chez l'adulte, donc les parents doivent être très impliqués dans cet apprentissage pour donner un rythme à leur enfant, afin qu'il puisse dormir la nuit — et eux aussi. Si l'on apprend dans l'enfance à bien dormir, il y a des chances pour que l'on soit un bon dormeur en grandissant ; et si on ne l'apprend pas pendant l'enfance, il y a des chances qu'on soit un mauvais dormeur toute la vie. Il est également très important de souligner qu'il faut apprendre à l'enfant à s'endormir seul ou, a minima, sans trop d'aide.

### *Résultats d'enquête*

Pour la journée du sommeil de 2022, l'INSV a réalisé une enquête avec OpinionWay auprès de 1 015 familles dans lesquelles il y avait un enfant entre 6 mois et 10 ans, par un

questionnaire auto-administré sur Internet entre le 7 et le 17 janvier 2022. Ont pu en être tirées :

1) Les parents jugent que le sommeil de l'enfant est important. Ils connaissent certains effets neuropsychologiques dus au manque de sommeil, comme le manque d'attention et de mémoire ; en revanche, ils ne connaissent pas les effets somatiques, par exemple sur le système immunitaire, la prise de poids, etc.

2) La régularité des horaires de coucher est insuffisante : seuls 48 % des enfants de moins de 10 ans vont se coucher tous les jours à la même heure, et 53 % des moins de 3 ans. Cela signifie qu'il y a 47 % des moins de 3 ans qui ont des heures de coucher irrégulières. Dès lors, alors qu'il n'a pas l'équipement hormonal nécessaire pour le faire, comment un enfant peut-il adopter un rythme de sommeil, si ce n'est pas un adulte qui lui apprend ? À titre d'illustration, le week-end, l'heure de coucher est décalée, parce que ce sont les parents qui les décalent !

3) Le sommeil est fragmenté par des éveils nocturnes chez 48 % des enfants de moins de 3 ans. Bien que, en principe, ces éveils soient physiologiques — donc non pathologiques —, ils nécessitent l'intervention d'un adulte 9 fois sur 10, donc le sommeil des parents est lui aussi fragmenté 9 fois sur 10.

4) 87 % des enfants ont accès aux écrans. Chez les enfants de 6 mois à 10 ans, la durée moyenne d'exposition aux écrans entre 17 heures et le coucher, est de 1h14 en semaine et 1h52 le week-end. L'impact des écrans sur le sommeil est jugé négatif par 43 % des parents, qui vont par

conséquent probablement essayer d'y faire plus attention, mais 20 % considèrent toutefois que les écrans ont un effet positif. Chez 11% des enfants, un écran est allumé dans la pièce où il s'endort. 60 % des parents interrogés vont au lit avec un écran, et un quart d'entre eux regardent les écrans pendant 1h30 au lit.

5) 24 % des enfants de l'échantillon avaient des troubles du sommeil rapportés par les parents. Cela étant, quand les parents avaient eux-mêmes un trouble du sommeil, la proportion d'enfants qui en avaient également montait à 33 %. Ainsi, il y a une augmentation du nombre de troubles du sommeil chez l'enfant quand les parents eux-mêmes dorment mal.

6) Ce qui est inquiétant c'est que 20% des parents vont chercher des compléments alimentaires ou des médicaments pour améliorer le sommeil de l'enfant quand il a un trouble du sommeil.

Le sommeil est donc bien une affaire de famille. Les parents sont en privation de sommeil, les enfants aussi ; les parents récupèrent le week-end, les enfants aussi ; les parents se couchent tard, les enfants aussi ; les parents sont de grands consommateurs d'écrans, les enfants aussi mais les parents reconnaissent tout de même l'importance du sommeil de l'enfant. La prévention va donc passer par une éducation au bien dormir à la fois des parents et des enfants. Il est capital de bien comprendre l'importance du facteur familial : les parents vont apprendre le sommeil aux enfants mais encore faut-il qu'ils connaissent l'hygiène du sommeil pour eux-mêmes pour pouvoir la transmettre.

# La gestion du sommeil des ados sous l'angle de la systémique familiale

Ella Louis

**Psychologue et doctorante en psychologie**

Elif Eyuboğlu

**Psychologue clinicienne et doctorante en psychologie**

Pendant 3 ans, Mmes Louis et Eyuboğlu ont mené une étude sur le sommeil des adolescents sous une approche familiale, qui a permis d'établir les éléments suivants :

1) Le premier constat est que les enfants sont en manque de sommeil : tandis que, pour les 6-12 ans, il est recommandé de dormir entre 9 et 12 h par nuit, et pour les 13-18 ans, de dormir 9 h par nuit, 35,2 % des enfants dorment moins de 7 h par nuit en semaine, 48 % dorment entre 7h et 8h par nuit, et seuls 16,7 % dorment au-delà de 8 h par nuit la semaine.

2) Le week-end, les enfants sont 44,2 % à dormir plus de 8h par nuit. On constate d'ailleurs que, comme les enfants, les parents ont une quantité supérieure de sommeil le week-end par rapport à la semaine.

3) L'heure d'endormissement des adolescents est positivement corrélée à celle de leur mère : plus les adolescents se couchent tard, plus leurs mères se couchent tard. Leur heure de réveil est également positivement corrélée à celle de leurs frères et sœurs. En revanche, il n'y a pas de corrélation avec les pères.

4) Les règles établies au sein de la famille autour du sommeil et des écrans ont une influence sur la quantité de sommeil, l'heure de coucher et l'endormissement. En l'absence des parents le soir ou d'une dynamique familiale, les enfants restent tard sur les écrans, puisqu'il n'y a personne pour les limiter et les stimuler vers d'autres activités.

5) L'entente familiale a elle aussi une influence sur le sommeil. Une relation de confiance et un climat protecteur rendent les enfants plus enclins à comprendre et à respecter les limites instaurées par les parents.

6) Globalement, il y a une transmission des croyances et habitudes de sommeil par les parents aux adolescents.

Les deux chercheuses ont également retenu quatre variables qui ont un impact sur le sommeil :

1) Les règles évoluent avec l'avancée en âge des enfants. Comme on peut l'imaginer, les adolescents ont plus d'autonomie.

2) Les habitudes en soirée évoluent avec l'âge. Les adolescents passent plus de temps dans leur chambre individuellement devant leurs écrans ou leurs devoirs qu'en famille.

3) Les activités que les adolescents font après l'école jusqu'au repas du soir la semaine et le week-end peuvent décaler l'heure de lever et l'heure de coucher.

4) Si les adultes ont été capables d'identifier certains liens entre la prise de risques et le sommeil, les adolescents n'en n'ont pas du tout conscience.

## Les apports de l'éducation au sommeil à l'école : constats et perspectives

Stéphanie Mazza

**Neuropsychologue et directrice du groupe "Bien-être à l'école" du Conseil scientifique de l'Éducation nationale**

C'est en apprenant très tôt aux enfants le bonheur de dormir que nous ferons de ce comportement un moteur de leur développement. Nous disposons de données scientifiques robustes. La sieste n'est pas un temps inutile. Il permet à l'enfant de mieux apprendre et de consolider ses apprentissages. Le sommeil n'est pas optionnel : c'est un besoin physiologique que nous devons respecter.

Il nous reste à construire ensemble une dynamique favorable autour du sommeil de l'enfant et de l'adolescent. Il est aujourd'hui inconcevable que certaines écoles ne permettent pas aux enfants de dormir par manque de place, de moyens ou par manque de personnel. L'école a tendance à malmener le sommeil des adolescents en proposant des rythmes scolaires qui ne correspondent peut-être pas à leurs besoins physiologiques. Il est donc primordial de se poser des questions et de mettre en place des recherches pour essayer d'évaluer l'impact d'un changement d'horaire et de vérifier si cela pourrait permettre aux adolescents un meilleur développement, une meilleure santé.

## La gestion du sommeil sous l'angle des lieux d'accueil collectifs

Catherine Meyer-Heine Lefèvre

**Ancienne responsable pédagogie chez Liveli**

Les établissements d'accueil ont une responsabilité vis-à-vis des parents qui confient leurs enfants et qui savent que le sommeil est essentiel. Ils comptent sur les professionnels pour les accompagner en matière de soutien à la parentalité et de coéducation. Ainsi,

plusieurs pistes ont été explorées pour favoriser l'endormissement des tout-petits dans différents types d'établissements (crèches, haltes-garderies…).

Il importe de rappeler que, pour le tout-petit, le fait de s'endormir implique de se séparer : se séparer de certains lieux, de certains bruits, de personnes qui l'accompagnent, d'activités qui lui plaisent, voire des écrans qui maintenaient son attention ; c'est la vie qu'il quitte pour aller dormir. On comprend donc aisément qu'ils n'aient pas toujours envie d'aller se coucher.

Voici quelques pistes médicales pour aider les enfants à s'endormir, qui sont des recommandations. La température de la pièce doit être entre 18 et 19° C, et le matelas doit être ferme. L'obscurité est à privilégier pour les nuits, mais une veilleuse (de faible intensité) peut être nécessaire. En revanche, pour les siestes en crèche, il faut absolument voir la couleur de la peau des enfants, donc laisser une certaine luminosité de sorte aussi que les enfants ne confondent pas la sieste avec la nuit. Pour les plus petits, une turbulette et le plat dos sont recommandés. Le repas du soir doit être digeste, léger, ne contenant pas trop de protéines. Aussi, il n'est pas recommandé de s'endormir sur le biberon. L'enfant doit apprendre à distinguer ce qui lui est donné en réponse à ses différents besoins, il faut donc individualiser sommeil et repas.

Dans les crèches, on cherche parmi différents types de solutions celle qui conviendra le mieux pour améliorer le rythme de sommeil de l'enfant. On ne peut pas suivre les

pratiques de tout un chacun, mais quand l'équipe est démunie face à certains enfants qui ne dorment pas, il faut chercher et trouver une solution. Il existe des solutions techniques, comme l'utilisation de feuilles de rythme, c'est-à-dire un document sur lequel on demande aux parents de colorier les cases horaires durant lesquelles l'enfant dort de manière à ce qu'on puisse avoir une idée du rythme de l'enfant. Il y a aussi des solutions de l'ordre du rituel, comme faire appel à la chanson, la petite histoire, le câlin... Il y a aussi le doudou et la tétine, autrement dit l'objet transitionnel, et il y a enfin des pratiques que l'on puise d'ailleurs, qui sont issues de rites culturels ou de pays différents. Par exemple, les siestes en extérieur qui proviennent des pays nordiques fonctionnent très bien et de nombreuses PMI s'y adonnent ! Il est également possible de chercher des solutions autour des sens de prédilection de l'enfant (est-il plutôt tactile, plutôt sensible à l'odorat, etc.), des sons blancs et des mouvements primaires. En conclusion, les professionnels et les parents doivent travailler ensemble à partir de leur connaissance de l'enfant et de sa personnalité.

# Conclusion

Armelle Le Bigot-Macaux

**Présidente du COFRADE**

Nous aurons compris que l'objectif du COFRADE, à travers l'ensemble de ses associations, est de lancer une vraie dynamique de l'"aller vers" auprès de tous les acteurs concernés par la thématique du sommeil.

C'est pourquoi dans un premier temps nous appelons tout le monde à se mobiliser pour garantir aux enfants le droit à un sommeil en quantité et qualité suffisantes. Il ne s'agit pas d'un problème "en plus" de tout le reste, mais d'un dénominateur commun à toutes nos missions et à tous nos engagements pour l'objectif que nous partageons : offrir aux enfants un développement harmonieux.

Nous vous invitons à signer notre manifeste et à le faire circuler.

Nous souhaitons aller vers une facilitation de l'éducation au sommeil et vers la détection des troubles du sommeil, y compris chez ceux qui sont les plus éloignés des structures.

Relayons tous ensemble les actions déjà entreprises par les acteurs du monde du sommeil :

a) le questionnaire du sommeil de l'adolescent ;

b) le partage des sites d'information de référence et de leurs actions : l'INSV, le Réseau Morphée ;

c) le référencement de la mallette pédagogique Mémé Tonpyj ;

d) la mise en avant de la campagne Bonne Nuit, Bon Jour ;

e) et bien sûr faire connaître les actions de nos associations, comme Ensemble pour l'éducation de la petite enfance.

Nous irons vers les institutions et les politiques, car le sommeil n'est pas encore identifié comme un enjeu politique. Notre action ne fait que commencer, et notre détermination collective est grande pour faire du sommeil un enjeu national.

**www.bonnenuitbonjour.fr**

bonne nuit
bon jour

est une campagne de promotion du sommeil des enfants et des adolescents
propulsée par

le cofrade

avec le soutien de

Google ONATERA Une nature. Un corps. wopilo autisme et sommeil.fr