

[COLLOQUE AU SÉNAT – LUNDI 17 OCTOBRE 2022]

INFORMATION PRESSE

Mercredi 26 octobre 2022

Tous mobilisés pour le sommeil des enfants et des adolescents

Recevez la restitution complète du Colloque prévue dans les semaines qui viennent,
sur demande via contact@cofrade.org

Parce que bien dormir ça s'apprend, parce que les effets positifs du sommeil sur la santé et l'éducation sont innombrables, parce que le sommeil des jeunes est particulièrement mis à mal par les écrans et les crises successives depuis 3 ans, parce qu'une action collective s'impose pour y remédier... le Cofrade a réuni, lundi 17 octobre au Sénat, les représentants des familles et des enseignants, les professionnels de la santé, de l'éducation et de la petite enfance, autour des spécialistes du sommeil. "Aller vers" les parents et leurs enfants avec tous les acteurs concernés est en effet l'engagement du Cofrade à travers sa démarche *Bonne nuit Bon Jour* pour encourager l'éducation au sommeil des plus jeunes et l'adoption de politiques publiques dédiées. Tout le monde peut soutenir cette démarche en signant le manifeste sur bonnenuitbonjour.fr

« La question du sommeil n'est pas un problème "en plus" de tout le reste. Il s'agit 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. "Aller vers" tous les acteurs concernés par la thématique du sommeil est nécessaire. » a expliqué Armelle Le Bigot-Macaux, Présidente du Cofrade en introduction du colloque.

**bonne nuit
bon jour**

**« Aller vers » les parents,
car le sommeil s'apprend... à tous les âges**

Lorsque les parents sont en privation de sommeil, les enfants le sont aussi¹. Si une dette de sommeil chez les personnes de plus de 50 ans expose à plus de maladies chroniques², cela est aussi vrai pour les enfants. C'est pourquoi les spécialistes insistent sur la nécessité, à tous les âges, de dormir en quantité suffisante, se rendormir en cas de réveils nocturnes, trouver le bon rythme ... en guise d'illustrations « les futures mamans qui ont un rythme régulier de sommeil durant les derniers mois de leur grossesse ont des enfants qui vont faire leurs nuits plus tôt » a indiqué Stéphanie Bioulac-Rogier, professeure de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent et « le fait que même les enfants de moins de 10 ans se décalent et dorment plus tard le week-end perturbe le sommeil. » a rappelé le docteur Sylvie Royant-Parola, Présidente du Réseau Morphée.

« Le sommeil s'apprend ; c'est une affaire de famille. » Le docteur Marc Rey, Président de l'INSV, insiste sur la place des parents dans cet apprentissage. « Les parents sont les meilleurs observateurs de leurs enfants. » estime en effet Catherine Vergely de l'UNAPECLE ou encore Marie-Françoise Wittrant de la PEEP « Pour restaurer au quotidien la préparation à un sommeil de qualité des enfants, des adolescents, il est important que les parents restent « parents », aient confiance dans leur rôle et affirment leurs valeurs éducatives. »

¹ <https://institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2020/02/DP-JS-2022-INSV.pdf>

² <https://presse.inserm.fr/de-courtes-nuits-de-sommeil-des-50-ans-augmenteraient-le-risque-de-developper-plusieurs-maladies-chronique/45917/>

Plusieurs situations et problématiques ont été abordées par les associations lors du colloque, parmi lesquelles :

La difficulté de créer l'adhésion des jeunes aux règles de base du sommeil, tant sur sa qualité que sur le temps nécessaire de récupération et le respect des cycles du sommeil, pour les apprentissages mais aussi pour la capacité à gérer les émotions en collectivité.

Or, la question du stress, de l'anxiété et de l'altération du bien-être mental du jeune qui préexistait au temps du Covid s'accroît : importance des résultats scolaires, de l'orientation, les incertitudes sur l'avenir personnel, national et mondial, climatique, etc., affectent beaucoup d'entre eux, ce qui nuit à la qualité de leur sommeil, à leur capacité à se détendre.

La surexposition aux écrans ou comment faire passer les messages adéquats sans stigmatiser les pratiques des jeunes ni les outils. « Pour les responsables parentaux, comme pour les enseignants, ordonner : « Tu dois dormir », « Éteins ton écran », n'est pas forcément efficace, il faut pouvoir comprendre l'état d'esprit, les motivations de l'enfant, de l'ado en manque de sommeil. » a souligné Michèle Olivain du Snes-FSU. Un conseil que partagent le FNAREN, les enseignants spécialisés chargés des aides rééducatives-relationnelles à l'école primaire au sein des RASED (Réseau d'Aide Spécialisée aux Enfants en Difficulté) ou encore Thomas Rohmer, Directeur de l'association OPEN, l'Observatoire de la Parentalité et de l'Éducation Numérique car « *Aucun écran n'est dangereux en tant que tel : tout dépend quand et comment on l'utilise !* ».

Les multiples difficultés sociales et familiales : carences éducatives, conflits parentaux, conduites addictives des parents, maltraitements physiques ou psychologiques... Le manque de sommeil récurrent rend un enfant plus fragile sur le plan psychologique, donc plus vulnérable, plus perméable à toute pression ou emprise. « *Détecter et soigner les troubles du sommeil est une façon d'aider les enfants à s'en sortir* » a souligné Bérangère Wallaert d'Agir contre la Prostitution des Enfants, ACPE.

Le temps dédié à l'endormissement et à la régulation du sommeil n'est aujourd'hui ni tracé, ni valorisé. « Pour soutenir les professionnels, dont les assistantes familiales qui sont seules sur le temps du coucher et la nuit, **des temps d'échanges réguliers et des formations devraient leur être proposées régulièrement y compris aux veilleurs de nuit.** » selon Sandrine Pépité de Droit d'Enfance, la Fondation de protection de l'Enfance pour qui le sommeil est au cœur des préoccupations.

Concernant les adolescents, « *il était essentiel de mettre en place des recherches pour évaluer l'impact d'un changement d'horaires de prise de collège. Nous travaillons actuellement à vérifier s'il y aurait la possibilité de décaler ces horaires.* » a indiqué Stéphanie Mazza, neuropsychologue et responsable du groupe "Bien-être à l'école" du Conseil scientifique de l'éducation nationale, CSEN.

Ce que disent les enfants de leur sommeil*

« *Quand je dors mal, je suis de mauvaise humeur et embêtant.* » ; « *Mon problème c'est que je m'endors tard et je me réveille tôt.* » ; « *Si je dors pas assez, j'ai la tête dans la lune.* » ; « *Le matin, j'ai le nez dans le bol de céréales.* » ; « *Si je suis fatigué, je suis ronchon et je peux même me blesser.* »

- 76% des enfants expriment une sensation de fatigue, parfois ou souvent, pendant la semaine à l'école et peu connaissent les effets réels des carences de sommeil notamment sur la santé.
- Seuls 19% des enfants disent n'avoir jamais de mal à s'endormir. Les garçons sont un peu moins fatigués et ont moins de mal à s'endormir que les filles.

*Étude menée par le COFRADE dans les journaux de Playbac en janvier 2022 auprès de 2226 enfants de 6 à 14 ans.

« Aller vers » les institutions et les politiques car le sommeil n'est pas encore identifié comme un enjeu politique...

Eric Deleamar, Défenseur des enfants, a remercié le Cofrade pour « Cette campagne qui vient attirer l'attention sur les besoins de bien-être des enfants et le fait que nous devons tous travailler à une meilleure santé mentale des enfants ». Face à l'absence de plan national global sur le sommeil, malgré l'importance de celui-ci pour la santé mentale des enfants, le Cofrade a également mobilisé le Haut conseil de la famille, de l'enfance et de l'âge, et bientôt le ministre de la Santé et de la Prévention.

« Le sommeil est non seulement un enjeu de santé publique mais 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 ! » a rappelé Nathalie Casso-Vicarini de EPEPE, Ensemble pour l'Éducation de la Petite Enfance.

« Notre action ne fait que commencer et notre détermination collective est grande pour faire du sommeil un enjeu national. Le travail initié depuis plus d'un an avec les scientifiques nous a confortés dans l'idée que le monde associatif pouvait se rallier à la cause et tenter de faire remonter cet enjeu de santé publique, auprès des institutions. Il s'agit d'un engagement dans la durée dont un prochain défi sera de
Rendre le sommeil tendance aux yeux des ados »

Armelle Le Bigot-Macaux.

Multiplier les actions et relayer les ressources existantes car mieux on est informé, mieux on prend en charge son sommeil !

Le Cofrade appelle les associations, professionnels paramédicaux et de la petite enfance, entreprises et familles, scientifiques et médecins, à multiplier les actions et à diffuser les ressources existantes :

- Signer le [Manifeste Bonne Nuit Bon Jour](#).
- Évaluer son sommeil grâce aux questionnaires du sommeil réalisés par le [Réseau Morphée](#) : un questionnaire pour l'[adulte](#) et un autre pour l'[adolescent](#) : #testetonsommeil
- Diffuser dans les écoles :
 - Le [programme d'éducation au sommeil méméTonPyj](#) co-construite avec des spécialistes du sommeil, des enseignants et des parents, qui s'inscrit dans le programme du Cycle 2 (CP, CE1, CE2) concernant « Questionner le monde »
 - La conférence internationale du CSEN « **Mieux dormir pour mieux apprendre : état des lieux de la recherche et perspectives de mise en pratique** » en replay sur [Réseau Canopée](#) ainsi que la synthèse des [recherches et recommandations au format PDF](#)
- Référencer **les sites d'information sur le sommeil** :
 - Institut National du Sommeil et de la Vigilance : institut-sommeil-vigilance.org
 - Réseau Morphée : sommeilenfant.reseau-morphee.fr
- Mettre en avant la [campagne "Bonne nuit, Bon jour"](#)
- Faire connaître les **actions des associations** sur le sommeil

À propos du Cofrade

Créé en 1989 à l'occasion de la signature de la Convention Internationale des Droits de l'Enfant, le Conseil français des associations pour les droits de l'enfant regroupe plus de cinquante associations, fédérations ou syndicats pour promouvoir et faire respecter tous les Droits reconnus aux mineurs en France. www.cofrade.org

Contacts médias :

Arthur Melon // 06 86 06 55 42 // amelon@cofrade.org
Delphine Eriau // 06 63 85 74 43 // delphine@publik-s.com