

# 360°

## NOS ENFANTS NE DORMENT PAS ASSEZ

PHOTOS PASCALINE MARRE

Et si nous ouvrons un œil sur les besoins en sommeil de nos enfants ? Pas de grande campagne de santé publique comme il en existe pour l'alimentation, pas assez de supports pédagogiques dans les salles de classe, peu de formation chez les médecins... et pourtant, les récentes enquêtes scientifiques démontrent que les jeunes ne dorment pas suffisamment et s'en plaignent. Un constat préoccupant quand on sait l'importance du sommeil pour la santé physique et mentale des enfants et des adolescents. Les spécialistes sont unanimes, les besoins en sommeil ne se sont pas modifiés au cours des siècles, mais nos modes de vie actuels les négligent au point de les considérer comme du temps perdu. À nous, parents, d'en prendre conscience, de montrer l'exemple et de proposer un cadre adapté pour que, de la petite enfance à l'adolescence, le rythme veille-sommeil soit respecté.



### LE SOMMEIL EN CHIFFRES

#### BESOINS EN SOMMEIL POUR 24 HEURES

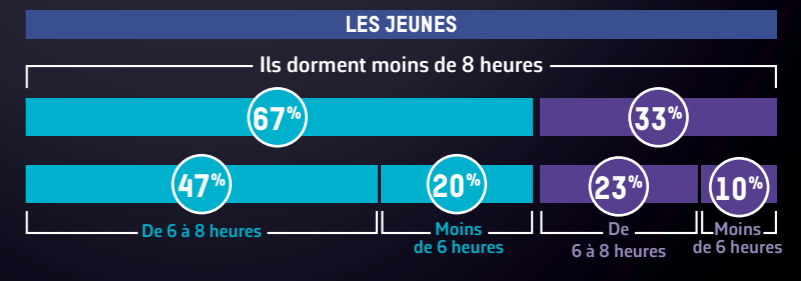
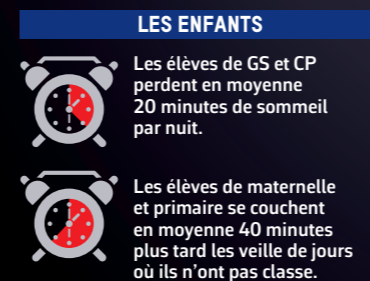


des 15-24 ans se réveillent au moins une fois par nuit pendant 58 minutes en moyenne.



des 15-24 ans pensent manquer de sommeil en semaine ou le week-end.

#### MANQUE DE SOMMEIL



● EN SEMAINE ● LE WEEK-END

## DORMIR, C'EST BON POUR LA SANTÉ

Les enfants et les adolescents ne dorment pas assez. Ce manque peut se révéler préjudiciable pour leur développement, s'inquiètent les scientifiques. Car le sommeil remplit des fonctions vitales. **Décryptage.** PAR LISE DAVID

**PRÈS DE 90%** des 15-24 ans sont en manque chronique de sommeil, selon l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV). De combien de temps ? Une heure dix en moyenne par nuit. Une dette de sommeil préoccupante. « Très récemment, on a pu observer par IRM des adolescents qui se couchaient tard avec des horaires très irréguliers, explique Joëlle Adrien, directrice de recherche à l'Inserm et enseignante en neurobiologie de la veille et du sommeil. *Résultat, leur cerveau présentait un déficit de matière grise dans les zones utilisées pour l'apprentissage et la mémoire. Ce qui a confirmé notre hypothèse : le sommeil est essentiel pour le développement cérébral.* » Par ailleurs, le sommeil lent profond permet au cerveau de faire le tri et d'intégrer toutes les informations qu'il reçoit chaque jour. Un rôle vital, là aussi. « Dès qu'ils fonctionnent, les circuits neuronaux produisent des déchets qu'il faut évacuer, précise Joëlle Adrien. Sinon, le cerveau serait complètement saturé. Et ce nettoyage interne ne peut se faire que lorsque nous dormons car le cerveau a besoin d'être déconnecté de son environnement. »

### QUAND ON DORT, ON MÉMORISE

Pendant que nous dormons, nous continuons aussi de travailler, mine de rien ! Le sommeil consolide certaines informations reçues dans la journée et favorise leur mémorisation. Le sommeil lent profond stimule la mémoire épisodique, celle qui permet de se rappeler les faits du jour. Le sommeil paradoxal, lui, booste la mémoire procédurale, autrement dit les processus et les savoir-faire qui nous permettent de réaliser une tâche. « Endormis, nous ne cessons de réviser ce que nous avons découvert dans la journée », ajoute Joëlle Adrien. « Voilà pourquoi il est important d'apprendre ses leçons sur plusieurs jours car, entre chaque jour, il y a une période de sommeil qui chaque fois consolide ce qui a été appris », complète Armelle Rancillac, chercheuse en

### LEXIQUE

**Le train du sommeil** ➔ c'est la succession des différentes phases de sommeil lent léger, lent profond, puis paradoxal qui se répètent plusieurs fois pendant la nuit.

**Le sommeil lent léger** ➔ c'est par lui que commence la nuit. Il est fragile, au moindre bruit, nous nous réveillons. Et occupe en moyenne 50 % de nos nuits.

**Le sommeil lent profond** ➔ il succède au sommeil lent léger au bout d'une dizaine de minutes. Il représente 40 % du temps global de sommeil. Il est de plus en plus profond au fur et à mesure de la nuit.

**Le sommeil paradoxal** ➔ il s'installe au bout d'une heure environ de sommeil lent profond. C'est la deuxième phase du cycle de sommeil. À ce stade, le sommeil est très profond, le corps est complètement inerte et les rêves s'installent. Le réveil se fait quand l'enchaînement des cycles de sommeil a été suffisant pour récupérer.

neurosciences au Collège de France. Le sommeil a une influence aussi sur la concentration. Quand on en manque, le cerveau est obligé de mobiliser ses ressources pour lutter contre l'envie de dormir. De plus en plus de chercheurs estiment également que l'hypertativité serait liée aux troubles du sommeil.

### QUAND ON DORT PEU, ON GROSSIT

C'est aussi pendant le sommeil que la synthèse d'un certain nombre d'hormones se fait, dont l'hormone de croissance. Dormir fait donc grandir, mais ce n'est pas tout. Le sommeil régule la faim. Voilà pourquoi, quand



on dort peu, on grossit car on a plus d'appétit. « On a tendance à préférer des aliments plus gras et plus sucrés, prévient Joëlle Adrien. Et on métabolise beaucoup moins les aliments. Résultat, non seulement on mange plus mais on élimine moins. » D'où les problèmes d'obésité chez les enfants et les adolescents qui dorment insuffisamment. « Le sommeil régule la glycémie, ajoute Armelle Rancillac. Quand on dort peu, on perturbe ce métabolisme d'où les risques également de développer du diabète. »

### QUAND ON DORT MAL, ON EST MOINS IMMUNISÉ

Le sommeil est fondamental pour notre bonne santé physique et mentale. Il booste nos défenses immunitaires et régule nos humeurs. Mal dormir rend irritable, triste, donne des idées noires, c'est même anxiogène. « Nous sommes alors moins armés pour faire face au stress et avoir des réactions adaptées à notre environnement », précise Armelle Rancillac. Le manque de sommeil chronique peut même conduire à la dépression. « Le temps de sommeil idéal dépend de chacun, conclut Joëlle Adrien. Il existe des gros et des petits dormeurs, certains ont besoin de moins de 6 heures par nuit pour être en forme, d'autres de plus de 9 heures. Contre ça, nous ne pouvons rien car c'est génétiquement déterminé. »

récupération. Ce qui signifie, dans l'idéal, que pour un réveil en semaine aux alentours de 7 heures, le coucher des adolescents devrait avoir lieu vers 22 heures. Difficile à imposer. À défaut, ils rattrapent leurs heures de sommeil manquantes par de longues grasses matinées : en moyenne 2 h 40 de plus le week-end. En soi, la solution est loin d'être idéale. Le sommeil du matin n'a pas les mêmes vertus récupératrices que celui du soir. Mais ce rattrapage est nécessaire. Et les pénalise finalement moins que les horaires irréguliers du coucher dans la semaine. Il faut juste éviter un trop grand décalage et opter le week-end pour un lever vers 11 heures plutôt qu'à 14 heures. Beau programme.

### REPÈRES

#### POURQUOI LES ADOLESCENTS ONT BESOIN DE DORMIR

Si les adolescents rechignent à se coucher tôt, ce n'est pas (forcément) de leur faute. Ils sont victimes d'une diminution du sommeil lent profond, qui est le sommeil plus récupérateur. Selon l'organisme américain National Sleep Foundation, les 14-17 ans ont besoin de dormir entre huit et dix heures par nuit car les profondes transformations physiologiques et hormonales qui marquent l'adolescence imposent ce temps de

## LES CINQ ENNEMIS DU SOMMEIL

De l'heure trop tardive des devoirs à la présence d'écrans dans les chambres, les ennemis du sommeil se nichent dans des lieux divers. Petite typologie en cinq points de ce qui menace la sérénité des nuits. PAR ERMANCE MUSSET

### LES ÉCRANS AU PIED DU LIT

L'ordinateur, la tablette ou le téléphone sont les ennemis n° 1 ! « Avec les portables, et plus largement les écrans, deux problèmes se posent. Non seulement la lumière bleue retarde l'arrivée du sommeil, mais en plus les collégiens se réveillent la nuit pour discuter avec leurs amis via les réseaux sociaux », déplore Agnès Brion. Cette psychiatre, spécialiste des troubles du sommeil, regrette que 8 jeunes sur 10 gardent un écran sur la table de chevet et que « plus de 10 % des collégiens programment un réveil nocturne ». Ce pourrait même être le double au Pays-de-Galles, selon une étude parue dans *Journal of Youth Studies* fin 2015. Or, les rayons de lumière bleue, émis par les écrans, augmentent l'activité des cellules ganglionnaires rétinienne photosensibles, des récepteurs de lumière, ce qui diminue la production de mélatonine, l'hormone de l'endormissement, parce que le corps, pensant qu'il fait jour, augmente sa vigilance.

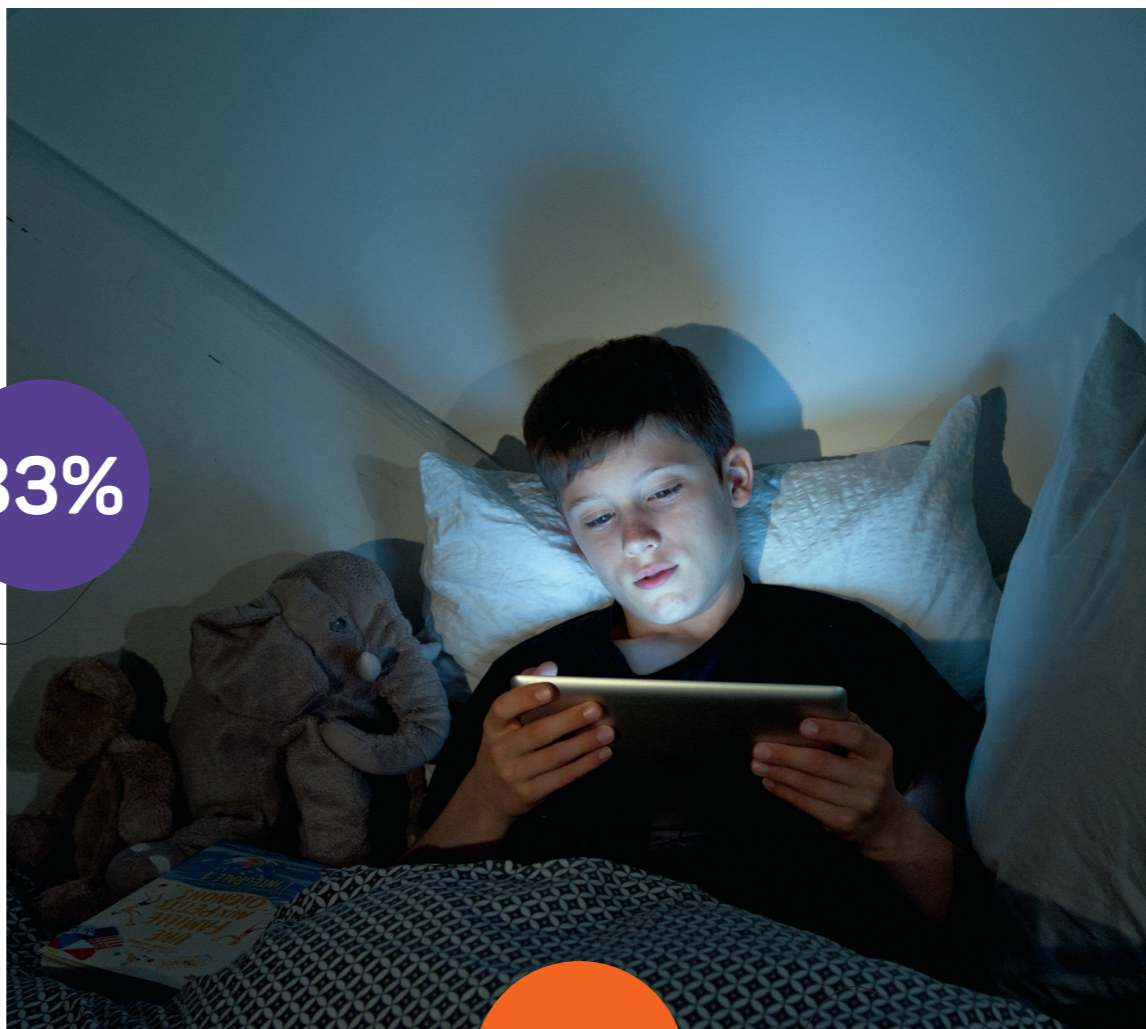
### STRESS DES ADOS, PEUR DES PETITS

Quand Christel Neumager, sophrologue, intervient dans les établissements d'enseignement pour aider les adolescents à chasser leur stress, elle « rencontre surtout beaucoup de mauvais dormeurs qui sont des jeunes déconnectés de leurs propres besoins. Ils passent beaucoup de temps avec les autres, mais ne sont plus en lien avec eux-mêmes. Il faut les ramener à l'écoute de leur corps pour qu'ils prennent conscience du moment où ils baillent, se frottent les yeux ». Et pendant que Christel Neumager retisse le fil qui lie à soi, Pascale Ogrizek, médecin au Centre du sommeil de l'Hôtel-Dieu à Paris, calme l'angoisse des plus jeunes. Chez eux, la peur de ne pas s'endormir peut vite devenir un cercle vicieux qui « aboutit à de vraies insomnies ». La praticienne observe ce phénomène chez les petits qu'on oblige à dormir alors qu'ils n'ont pas sommeil. « Pour casser cet engrenage », elle propose de demander à l'enfant de rester dans son lit en l'autorisant à lire.

### LE DÎNER TARDIF ET LES CHAMBRES SURCHAUFFÉES

D'autres facteurs environnementaux sont aussi néfastes à un bon endormissement et trop souvent oubliés. Les consommations du soir et la sobriété de la chambre elle-même sont importantes aux yeux de Christel Neumager, du centre du sommeil à Rennes, qui conseille à ses patients d'éviter « bien évidemment les thés, cafés et autres boissons énergisantes ». Pour elle, il convient aussi de « prendre un repas du soir léger et pas trop tardif, pour

que la digestion soit bien avancée au moment du coucher ». La sophrologue rappelle que la caféine reste dix heures dans l'organisme et que certains sodas en contiennent aussi. Outre ces préconisations, la praticienne recommande un environnement le plus apaisant possible. Trop colorée, trop chauffée, trop bruyante, une chambre ne sera pas propice à la venue de Morphée.



83%

des 15-24 ans ont une activité sur écran, dans leur lit, avant de s'endormir.

10%

des jeunes vont au lit le soir uniquement pour dormir. Le lit est devenu un lieu d'activité diverses.

## LES RUPTURES DE RYTHMES

« La grasse matinée est un ennemi. » Quand Pascale Ogrizek explique cela aux parents, elle n'insinue pas que tous les ados doivent se lever à 6 h 30 le samedi et le dimanche, elle veut rappeler que les ruptures de rythme ne sont pas propices au sommeil. « Dormir jusqu'à midi, équivaut à passer à l'heure de New York. Or on sait les effets du décalage horaire sur le sommeil lorsqu'on rentre de voyage », observe la praticienne, qui incite à allonger la nuit par un coucher plus précoce. Pour les plus jeunes, les médecins sont unanimes à insister sur l'importance d'un coucher à heures régulières, tôt dans la soirée. Si certains enseignants gardent la main lourde sur les devoirs du soir, il faut les faire le plus tôt possible... même si c'est difficile à concilier avec le rythme de vie des parents. Dans un pays où 67 % des femmes travaillent, les soirées sont souvent très courtes. Or, « entre 6 et 12 ans, les enfants ont besoin de 9 à 12 heures de sommeil », observe Céline Braun Debourges, coach du sommeil chez CBD coaching.

### LE MANQUE D'ÉDUCATION AU SOMMEIL

Céline Braun Debourges estime qu'« apprendre à dormir doit être partie intégrante de l'éducation que les familles donnent aux enfants. Or, c'est trop souvent négligé », constate celle qui aimerait aussi des programmes de politique publique en la matière. « Nous sommes des sociétés victimes du burn-out, insiste-t-elle. Le sommeil a mauvaise presse. Si vous êtes un gros dormeur, vous êtes assimilé à un paresseux... » Une logique qui atteint ses limites. « Le Japon commence à mesurer que le manque de sommeil entrave la créativité des salariés. Une compagnie d'assurance va même jusqu'à offrir des réductions sur les mutuelles à ceux qui, bracelet électronique à l'appui, peuvent prouver qu'ils dorment plus de 7 heures par nuit », raconte la spécialiste. « Des programmes à grande échelle sont en train d'être mis en place en Grande-Bretagne ou en Australie parce que bien dormir est une prévention de la dépression », observe la psychiatre Agnès Brion.

# 360°

→ Nos enfants ne dorment pas assez



### ZOOM

#### AÏE, IL EST SOMNAMBULE...

Ce phénomène, souvent héréditaire, survient en début de nuit durant la phase de sommeil profond. Il se produit une dissociation entre le corps, qui se réveille et se met en marche, et le cerveau, qui continue à dormir. « C'est fréquent entre 7 et 10 ans et cela touche plus les garçons », observe le docteur Royant-Parola. L'anxiété et le manque de sommeil peuvent favoriser le somnambulisme. Si vous croisez

votre enfant dans cet état, ne le réveillez surtout pas. Comme son état d'esprit est confus, il risque d'avoir peur, de se faire mal ou de se montrer agressif. Raccordez-le en douceur à son lit. Prenez des mesures qui le prémuniront contre tout danger : pas de lit en hauteur, des fenêtres et des portes qui ferment à clé, un accès barré à l'escalier... En général, le somnambulisme disparaît à l'adolescence. Si les crises persistent ou se multiplient, demandez conseil à votre médecin.

## LES SOLUTIONS

**Les enfants et les adolescents ne s'abandonnent pas sans résistance aux bras de Morphée. Comment trouver la parade face à un refus de sieste, des peurs nocturnes ou les veilles de jeunes oiseaux de nuit ? Les conseils de deux spécialistes du sommeil.** PAR NOÉMI CONSTANS

#### « Ma fille de 3-4 ans ne veut plus faire la sieste. Faut-il insister ? »

**La réponse de Sylvie Royant-Parola, psychiatre et spécialiste du sommeil.** Il faut différencier l'enfant qui refuse cette perspective parce qu'il n'en a pas besoin de celui pour qui, malgré la fatigue, la sieste devient une occasion de s'opposer à ses parents. Le premier reste d'humeur égale et ne s'énerve pas en fin de journée. Après le déjeuner, inutile de l'envoyer au lit. On peut, en revanche, instaurer un temps de repos, de méditation ou de relaxation, pour l'aider à récupérer durant le creux de vigilance qui survient en milieu de journée. Le second se montre souvent irritable et hyperactif le soir : il lutte ainsi contre la fatigue. Il faut alors exiger, qu'après le déjeuner, il reste au lit trente minutes, même s'il crie durant toute la demi-heure. Cela correspond à une conduite d'opposition passagère et cela vaut la peine d'insister.

#### « Comment rassurer mon fils qui a peur d'aller dormir ? »

**La réponse de Michèle Freud, psychothérapeute et sophrologue.** Il est important de savoir ce qui l'effraie (le noir, la séparation, un deuil...) afin d'en parler et de l'aider à trouver des ressources en lui-même pour

conjuguer ses angoisses. Je me souviens d'un garçon qui a vaincu sa peur en collant un dessin de Batman sur sa porte. Une veilleuse peut aussi réconforter celui qui redoute le noir. En revanche, l'enfant ne doit pas dormir dans la chambre des parents : ce n'est pas sa place et cette confusion risque de renforcer ses angoisses. Enfin, j'insiste sur l'importance du rituel du coucher (brossage des dents, petite histoire, etc.), qui envoie de façon sécurisante le signal que l'heure de dormir a sonné. Le parent doit alors se montrer serein et disponible. Si tout s'est bien passé, il faut poser des limites : ne pas entrer dans le jeu de celui qui se relève vingt fois.

#### « Ma fille adolescente se couche trop tard. Que faire ? »

**La réponse de Sylvie Royant-Parola.** Cela paraît évident, mais rappelez-lui qu'il est tard et qu'elle doit aller au lit. Beaucoup de parents ne le font pas. Autrefois, on critiquait la télévision, mais la fin du film à 22 h 30 avait le mérite de sonner l'extinction des feux pour tout le monde. Il faut donc restructurer le temps familial, qui a tendance à s'éparpiller, en le découpant en séquences. Exemple : un moment de sociabilité, puis une phase plus tranquille préparant au sommeil. Il faut donner l'exemple : si à 22 h 30, le parent surfe toujours sur sa tablette, le message passera mal. Évitez aussi les grasses

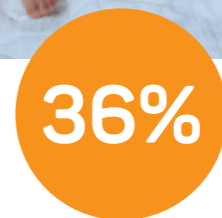
matinées sans fin du week-end. Jusqu'à 11 heures, pas de souci, au-delà, votre enfant ne récupère pas, il se décale. Si son rythme est désynchronisé, emmenez-le faire du sport, dehors, le matin. L'exercice physique et la lumière régulent le sommeil.

#### « Mon ado passe la nuit sur ses écrans. Comment l'inciter à dormir ? »

**La réponse de Michèle Freud.** Bannissez smartphone, télévision et ordinateur de la chambre et limitez à deux heures par jour le temps passé devant les écrans. Un usage excessif peut faire des ravages sur le cerveau des adolescents. Sans dramatiser, il faut les alerter sur ces dangers. Le soir, privilégiez les moments en famille plutôt que ces pratiques numériques qui isolent. Décidez d'une heure à partir de laquelle on se déconnecte. Un papa a ainsi eu l'idée d'une boîte où chacun déposait son téléphone avant de dormir. Intéressez-vous aux activités numériques de vos enfants. Vous les comprendrez mieux et vous pourrez faire passer des messages : les mettre en garde contre une addiction mais aussi les encourager quand ils se montrent créatifs. Avec les ados, il faut poser un cadre avec souplesse, et consulter quand on se sent dépassé. ☘

ENQUÊTE INSVIGEN 2018

1. Présidente du réseau Morphée



des 15-24 ans sont somnolents pendant la journée.

### POUR ALLER PLUS LOIN

#### À LIRE

**Enfants, ados... les aider à dormir enfin**, de Michèle Freud, Albin Michel, 2015  
**J'apprends à dormir. Aider votre enfant à bien dormir de 0 à 16 ans**, D'Évelyne Pannetier, Québec Livres, 2017  
**Les mécanismes du sommeil**, de Sylvie Royant-Parola, Joëlle Adrien et Claude Grontier, Le Pommier, 2013  
**Bien dormir, mieux vivre. Le sommeil, c'est la santé**. Inpes

#### À ÉCOUTER

**Sommeil et rythme biologique**, La tête au carré, Mathieu Vidard, 11 octobre 2017  
**Le sommeil**, La tête au carré, Mathieu Vidard, 28 janvier 2016

#### À VOIR

**Le sommeil, comment mieux dormir ?**, conférence Harmonie mutuelle, octobre 2015  
<https://www.youtube.com/watch?v=IXtP97mGh34>

#### À CONSULTER

Réseau Morphée, réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles chroniques du sommeil, [www.reseau-morphee.fr](http://www.reseau-morphee.fr)

Institut sommeil vigilance dont la mission est de promouvoir le sommeil et ses pathologies comme une composante de santé publique [www.institut-sommeil-vigilance.org](http://www.institut-sommeil-vigilance.org)