



Un bon sommeil pour une rentrée sereine*

Le manque de sommeil chez l'enfant et l'adolescent peut générer tout un cortège de troubles aux effets plus ou moins délétères, tant au niveau cognitif, métabolique qu'immunitaire. Un certain nombre d'inconvénients majeurs, variables suivant les personnes, sont susceptibles d'apparaître, tels que :

Des troubles de la mémoire

Un sommeil de bonne qualité, en quantité suffisante participe au bon fonctionnement de la mémoire. La privation de sommeil induit spécifiquement une modification de la capacité à percevoir l'environnement

Elle est aussi responsable de l'altération de la mémoire à court terme se traduisant par une diminution du pouvoir de concentration et d'attention, source d'échecs scolaires et une baisse de vigilance et d'efficacité vers le milieu de l'après-midi, avec des difficultés de mémorisation et une incidence sur les performances.

Étudiant un groupe d'enfants de 10 à 14 ans, des chercheurs¹ ont démontré qu'une privation partielle de sommeil sur une seule nuit suffisait à perturber l'apprentissage des tâches les plus complexes. Ils révèlent que parmi les enfants dormant moins de huit heures, 61 % d'entre eux présentaient un retard scolaire d'au moins un an, contre 13 % pour ceux bénéficiant de plus de dix heures de sommeil par nuit.

Des troubles du comportement et de l'humeur

État de fragilité émotionnelle, irritabilité, agressivité ou encore hyperactivité sont souvent en lien avec un manque de sommeil.

1. www.ipubli.inserm.fr/bitstream/handle/10608/178/?sequence=9

Des troubles du sommeil sont fréquemment associés chez les enfants présentant des « dys » (dyslexie pour le langage écrit, dysphasie pour l'oral, dyspraxie pour ce qui concerne la gestuelle). Les enregistrements du sommeil en laboratoire des enfants porteurs d'un syndrome de retard de langage, principalement dans les dysphasies, révèlent des anomalies dans 30 à 80 % des cas, explique le Dr Marie-Françoise Mateo-Champion, neurophysiologiste, ancienne responsable du Centre du Sommeil à l'Hôpital Musse de Toulon. Le sommeil des enfants atteints du trouble d'hyperactivité avec déficit attentionnel (TDAH) est lui aussi fortement perturbé avec des endormissements difficiles et un sommeil agité, peu récupérateur, précise-t-elle².

Dans le cas d'insomnie prolongée, le risque de dépression majeure est plus élevé, même chez l'enfant.

Des troubles du système immunitaire

Le manque de sommeil diminue la résistance aux infections. Il modifie la sécrétion du cortisol, hormone qui règle les capacités de réaction aux agressions et gère l'état d'inflammation générale de l'organisme. Une fatigue persistante et une plus grande vulnérabilité au stress et à certaines maladies ont été relevées chez les enfants dormant peu. Plusieurs études³ ont établi un parallèle entre la réduction du temps de sommeil et la chronicité des problèmes de santé.

Des troubles de la croissance

Un mauvais sommeil dérègle la production de l'hormone de croissance libérée à 75 % en phase de sommeil lent et profond par l'hypothalamus. Des retards de croissance, voire certaines formes de nanisme, ont pu être décelés chez des enfants en dette de sommeil. Le déficit en hormone de croissance empêche également le bon développement de la puberté⁴.

Des troubles métaboliques

Le manque de sommeil perturbe les mécanismes régulateurs qui se mettent normalement en mouvement durant la nuit. Il affecte aussi la façon dont le corps assimile les glucides, avec une sensibilité réduite à l'insuline, facteur de risque de diabète et de surpoids.

2. M.-F. Mateo-Champion, *Mieux connaître le sommeil des enfants*, Éd. Solal, 1999.

3. Gourier-Fréry C., Fuhrman C., *Les troubles du sommeil - Synthèse des études menées à l'Institut de veille sanitaire*. Saint-Maurice : Institut de veille sanitaire; 2012.

4. Croissance et puberté - Évolutions séculaires, facteurs environnementaux et génétiques (2007).

Les bons réflexes pour aider votre enfant et votre ado à bien dormir :

- Songez à tout ce que vous pouvez mettre en place avec votre enfant pour que l'endormissement soit un moment de plaisir (lectures, partage, complicité, câlins).
 - Vantez-lui assidûment les vertus du sommeil. Décrivez le lit comme un lieu paisible, où il fait bon se réfugier, expliquez-lui combien se glisser sous la couette douillette, bien au chaud l'hiver et au calme est source de bien-être et de bonne santé et combien il est agréable de pouvoir de reposer en été dans son lit après une journée de chaleur ; montrez-lui l'exemple, vous lui ferez aimer son lit.
 - Alerte votre ado sur la privation de sommeil et ses conséquences, insistez sur des points sensibles : baisse des performances scolaires, risques d'accidents, d'arrêt de croissance, mais aussi de prise de poids. L'image du corps revêt une grande importance à cet âge, il sera particulièrement sensible au surpoids. Évitez toutefois de focaliser à outrance sur cette problématique en étant trop alarmistes, les troubles du comportement alimentaires débutant très souvent à la puberté à la suite de certaines remarques de l'entourage.
 - Incitez-le à mieux se connaître et à s'évaluer lui-même à travers une grille de sommeil qu'il remplira, ce qu'il lui faut améliorer pour se sentir bien dans sa peau et en pleine forme (réduire les excitants, les heures devant les écrans, le grignotage, etc.).
 - Prévoyez un petit moment d'échanges avant le coucher avec votre enfant. Quel que soit son âge, il a souvent besoin de cette qualité de lien. Il peut parler de sa journée, se libérer d'un trop plein de pensées et d'émotions pour s'endormir calmement.
- Expliquez à votre ado qu'un bon sommeil se prépare et négociez avec lui la réduction, voire l'arrêt en début de soirée de certaines activités stimulant le système d'éveil (lumière, musique, excitants).
- Évitez de lui tenir un discours trop négatif ou culpabilisant ; trouvez de quelle manière vous pouvez l'aider à mieux réguler ses difficultés d'endormissement.
 - Proposez-lui des solutions afin qu'il puisse trouver le sommeil plus facilement : sport, mais aussi respiration, relaxation et exercices de sophrologie :

Pour les petits :

Vous pouvez intégrer cet exercice de sophrologie au rituel du coucher de votre enfant. Il vous suffit d'utiliser une voix calme, tranquille propice à l'endormissement. Vous laisserez des temps de pause pour que l'enfant puisse être en contact avec son ressenti.

« Tu t'allonges dans ton lit douillet et tu imagines que tu es dans un petit nid bien au chaud... Tu te mets bien à l'aise... et tu peux fermer les yeux si tu veux. Tu sens que ton corps prend toutes ses aises dans le lit, étires-toi bien et maintenant, tu inspires et tu souffles par la bouche, et tu relâches tout ton corps dans le matelas. Et tu sens ton bras devenir mou...de plus en plus mou, tout mou... il se relâche, encore un peu plus... et puis ton autre bras... lui aussi devient tout mou... tu le sens qui s'endort, et tes jambes, tu les sens toutes molles... bien molles, aussi et tout ton corps se ramollit et devient tout mou comme le chamallow, comme le gros bonbon tout mou...et tu sens ton corps devenir tout mou...

Tu sens comme c'est bon de sentir tout ton petit corps devenir tout détendu, plus il est mou, plus il a envie de dormir... dormir... Chuuut !... Tu t'endors... Bonne nuit petit cœur... »

Pour les plus grands :

À réaliser au moment du coucher, allongé, les yeux fermés :

« Tu inspires doucement par le nez, tu gardes l'air puis tu souffles... Tu penses maintenant à une image que tu aimes, peut-être un paysage, la mer, la montagne, ou encore un autre endroit que tu aimes bien... Puis tu inspires encore, tu souffles et tu penses à ce paysage et tu le laisses te bercer tranquillement, ta respiration est calme. »

Par Michèle Freud, psychothérapeute, sophrologue, directrice de l'école de sophrologie du Sud Est. Auteur notamment de "Enfants, Ados, les aider à dormir enfin" , Éd. Albin Michel.

Chronique parue dans Sophrologie magazine.

