



## LES BIENFAITS DU SOMMEIL POUR LES ENFANTS

Le sommeil de l'enfant est un enjeu de santé publique. Il contribue à son bien-être, à la bonne acquisition des apprentissages, à la maîtrise de ses émotions.

### EN BREF

- Respecter le rythme et le **besoin de sommeil de l'enfant**.
- Encourager les **activités en extérieur**.
- **Éviter les écrans** le soir.

### Le sommeil est essentiel au développement de l'enfant

Le sommeil est un besoin fondamental de l'enfant. Il lui assure un bon développement physique, psychique et cognitif.

Un sommeil de bonne qualité est donc essentiel au développement de l'enfant et l'aide dans ses apprentissages. Pendant qu'il dort, l'enfant consolide tout ce qu'il a appris dans sa journée.

Dormir suffisamment permet à votre enfant :

- de bien se développer sur le plan physique ;
- de renforcer ses apprentissages ;
- de renforcer ses capacités de mémorisation ;
- de se concentrer davantage et plus longtemps ;
- de mieux gérer ses émotions ;
- d'être en forme pendant la journée ;
- de sécréter l'hormone de croissance : le cortisol, l'insuline ;
- de renouveler ses cellules ;
- de renforcer son système immunitaire.

**À l'inverse, ne pas dormir suffisamment peut nuire à sa santé, affecter sa mémoire, son raisonnement logique, son comportement et sa capacité à gérer ses émotions.**

**Il existe des difficultés de sommeil** comme l'insomnie, **et des pathologies du sommeil**, comme le syndrome d'apnées obstructives du sommeil (SAOS), pour lesquelles il est nécessaire de consulter un médecin. **Les troubles du sommeil touchent 25 à 30% des enfants de moins de 6 ans.**

Selon une enquête publiée en mars 2009 réalisée par l'INSV (Institut National du Sommeil et de la Vigilance) avec le cabinet d'étude BVA Healthcare, **43% des parents sous-estiment le besoin de sommeil de leur enfant**. Vous pouvez en parler aux médecins et infirmiers de l'éducation nationale.



## ASTUCE MALLETTE

### Les durées de sommeil recommandées :

- Avant 3 mois : 14 à 17 heures par jour ;
- De 4 à 11 mois : 12 à 15 heures par jour ;
- De 1 à 2 ans : 11 à 14 heures par jour ;
- **De 3 à 5 ans : 10 à 13 heures par jour ;**
- **De 6 à 13 ans : 9 à 11 heures par jour ;**
- **De 14 à 17 ans : 8 à 10 heures par jour ;**
- Après 18 ans : 7 à 9 heures par jour.

D'après une étude concernant la durée du sommeil pour la santé, la performance et la sécurité, publiée dans le journal Sleep Health : The Official Journal of the National Sleep Foundation.

**À tout âge, prenons le temps de dormir, en commençant sa nuit bien avant minuit.**

## Caractéristiques du sommeil chez l'enfant

Le sommeil se compose de différentes phases : les trois stades du sommeil. Le premier est l'endormissement, puis suivent le sommeil lent léger (stade 1 et 2), le sommeil lent profond (stade 3) et le sommeil paradoxal. Un cycle de sommeil dure entre une heure et demi et 2 h.

**Une nuit comporte de 4 à 6 cycles, selon la durée du sommeil.** La première moitié du sommeil est particulièrement riche en sommeil lent profond, le plus réparateur, alors que la seconde moitié est essentiellement constituée par l'alternance de sommeil léger et de sommeil paradoxal.

Pour savoir quelle est la durée idéale d'une nuit, **les périodes de vacances permettent de savoir avec quelle durée on se sent reposé et en pleine forme le matin.**

La sieste disparaît en général entre 3 et 6 ans. Elle dure environ 2 heures en début d'après-midi et est constituée essentiellement de sommeil lent profond.

**Dormir, c'est stopper l'activité d'éveil.** Le soir, il faut donc réduire progressivement les stimulations, la lumière, le bruit et l'excitation. L'obscurité permet également la sécrétion de la mélatonine, qui informera notre cerveau qu'il est temps de dormir. Les écrans sont donc déconseillés le soir, car ils maintiennent une stimulation et une lumière.

De même, il est préférable de ne pas mélanger alimentation et sommeil et d'éviter les aliments excitants en soirée, comme tout ce qui contient de la caféine, incluant le chocolat, le thé et certaines boissons énergisantes. **Pour s'endormir dans de bonnes conditions, les rituels calmes et rassurants sont importants (chanson, histoire lue ou contée), ainsi qu'une heure de coucher régulière.**

## L'école et le rythme personnel et physiologique de l'enfant

Suite aux études en chronobiologie et aux recommandations de l'Académie de médecine de 2010, l'école s'applique à être au plus proche du **rythme personnel physiologique de l'enfant**. Elle aménage la journée scolaire de manière à respecter ses rythmes de performance. Les matières demandant le plus d'attention et de concentration sont enseignées, par exemple, en milieu de matinée et en milieu d'après-midi.

La durée de la pause méridienne est d'une heure et demi au minimum.

Outre le repas, c'est une coupure, un moment de détente, de loisir, de jeu, entre deux longues séquences scolaires où des apprentissages vont nécessiter

efforts et concentration. Ce besoin de récupération peut aussi prendre la forme d'une sieste, de moments d'évasion et/ou d'inactivités, de rêveries, de discussion entre pairs.

**Le temps de pause méridienne est important pour l'équilibre des enfants et il influe sur les conditions de reprise de la classe l'après-midi.**

#### **POUR ALLER PLUS LOIN**

- Le réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles chroniques du sommeil [Réseau-morphée](#).
- Sur le [site de l'Assurance Maladie](#) : troubles du sommeil chez l'enfant.
- Un dossier de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) : "[Le sommeil et ses troubles](#)".
- Les recommandations de l'[Institut national du sommeil et de la vigilance](#).

Publié le 23 avril 2020