Le sommeil et son rôle sur la santé de l’enfant

La journée internationale du sommeil a eu lieu le vendredi 13 Mars dernier, malheureusement passée inaperçue à cause de l’actualité précédant le confinement. Nous souhaitions vous rappeler l’importance du sommeil pour la santé physique et mentale de votre enfant et vous sensibiliser sur la nécessité d’un sommeil régulier et suffisant pour l’équilibre de chacun.

Le sommeil représente 1/3 de notre vie ! Mais contrairement à ce que nous serions tentés de penser, il n’est pas une perte de temps.

Une nuit de sommeil est constituée de plusieurs cycles d’une durée de 1h1/2 à 2 heures chacun. Chaque cycle comporte plusieurs stades de sommeil : après une phase d’endormissement, surviennent le sommeil léger, le sommeil lent profond et le sommeil paradoxal.

La première partie du sommeil est essentiellement composée de sommeil lent profond, la seconde partie de sommeil léger et de sommeil paradoxal.

Le sommeil lent profond a un rôle de réparation, le corps élimine les déchets, fabrique de nouvelles cellules, sécrète des hormones (hormone de croissance), développe la mémoire, renforce les défenses immunitaires, …

Le sommeil paradoxal est le moment des rêves, le cerveau y est très actif, et ce moment favorise la créativité.

Le sommeil est induit par la fabrication de mélatonine produite en situation d’obscurité. La synthèse de mélatonine est freinée par l’exposition à la lumière d’où l’importance de diminuer l’intensité lumineuse comme de limiter les facteurs d’excitation, de bruit, et de favoriser des rituels calmes et rassurants au moment du coucher à heure régulière pour les enfants comme pour les ados. L’exposition aux écrans est en particulier une cause très importante à l’origine des troubles du sommeil, d’où la nécessité d’établir la règle commune d’éteindre tout type d’écran une heure avent l’heure du coucher.

La privation du sommeil, quelle qu’en soit sa cause, augmente les risques d’infection, d’irritabilité, de prise de poids, de syndrome dépressif, d’hypertension, de maladies cardiovasculaires et de cancers.

A titre indicatif, même si tous les enfants ne sont pas égaux face aux besoins de sommeil quotidien, il est établi que les enfants entre 3 et 5 ans nécessitent entre 10 et 13 heures/jour, les enfants entre 6 et 13 ans nécessitent entre 9 et 11 heures /jour, les ados entre 14 et 17 ans nécessitent entre 8 et 10 heures/jour et ceux au-delà de 18 ans entre 7 et 9 heures/jour.

Il est important également de ne pas modifier les horaires de coucher entre la semaine et le week-end, le corps n’ayant pas la faculté de s’adapter immédiatement à ces changements de rythme et le décalage de l’heure du coucher le vendredi soir n’entraîne pas systématiquement spontanément un décalage de l’heure du réveil le lendemain matin.

Le sommeil a donc un rôle essentiel dans la bonne santé physique et mentale de l’enfant, de l’ado et de l’adulte. Il a une fonction essentielle dans les mécanismes de concentration, d’apprentissage, de mémorisation, d’orientation, de récupération physique, de défense immunitaire, de croissance, de régulation de l’appétit, du développement de l’imaginaire, …

Les français dorment en moyenne 1h30 de moins qu’il y a 50 ans ! Il est temps de reprendre de bonnes habitudes !

Cette période confinée est l’occasion d’écouter son corps, d’être attentif aux petits signes qui nous indiquent que la phase d’endormissement s’approche (diminution de la vigilance, difficultés à rester concentré, baisse du tonus musculaire, bâillements, sensation de paupières lourdes, …) et d’immédiatement se préparer au coucher pour respecter ces alertes du rythme biologique. Pour éviter les troubles de l’endormissement, il est important également d’éviter l’activité sportive en fin de journée et bien évidemment supprimer l’exposition aux écrans minimum 1 heure avant l’heure du coucher.

Merci de profiter de cette parenthèse douloureuse dans nos vies trépidantes, imposée par la crise sanitaire actuelle, pour veiller à ce que des heures de coucher régulières soient adoptées par tous et pour sensibiliser vos enfants et vos ados sur le sommeil, ce facteur primordial d’équilibre de vie.