

# Chers parents

Nous voulions vous faire profiter d'un retour de la conférence sur le thème : « De l'horloge biologique aux rythmes scolaires, comment peut-on adapter le rythme biologique de chacun aux rythmes scolaires, éducatifs et sociaux » organisée par le FCPE Isère et animée par Christine Cannard, Docteur en Psychologie, Ingénieur de recherche Inserm, Laboratoire de Psychologie et neuroCognition (CNRS VMR 5105).

Plutôt que de vous faire de longues phrases, voici quelques idées que nous avons retenues que nous voulions vous faire partager.

Petit rappel :

Nous sommes tous des êtres cycliques. Tout ce qui vit alterne des périodes d'activités et de repos.

Ce qui se passe le jour influence la nuit.

Le rôle du sommeil est fondamental : on dort 1/3 de notre vie !

Il est important pour les parents de connaître les besoins de sommeil de chacun de ses enfants (nous sommes tous différents) et d'en tenir compte.

Un bébé a besoin de beaucoup de sommeil pour permettre la maturation du cerveau.

### Les troubles veille-sommeil sont de trois ordres :

1. Des difficultés d'endormissement : elles doivent survenir 3 fois par semaine et entraîner des conflits ou des pleurs.
2. Des éveils nocturnes : ils doivent survenir au moins une fois par nuit et obliger les parents à des levers fréquents ou à rester debout au moins 20 minutes.
3. Des réveils précoces : réveils le matin avec impossibilité de se rendormir.

On estime en général, que 40% des jeunes enfants ont des troubles du sommeil, 15% ont des problèmes d'endormissement et 25 à 30% se réveillent régulièrement .

### Les problèmes d'endormissement liés à l'environnement :

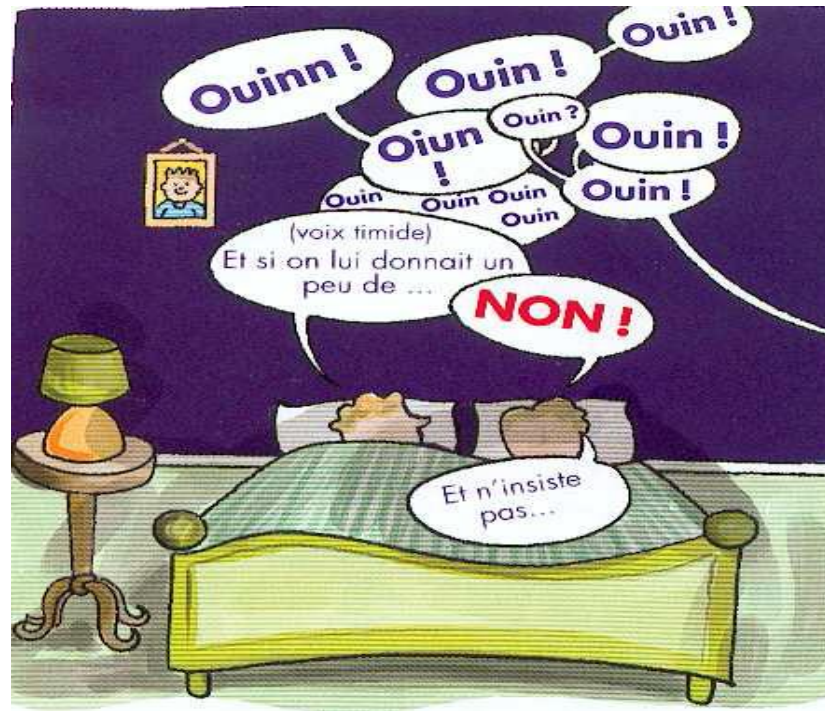
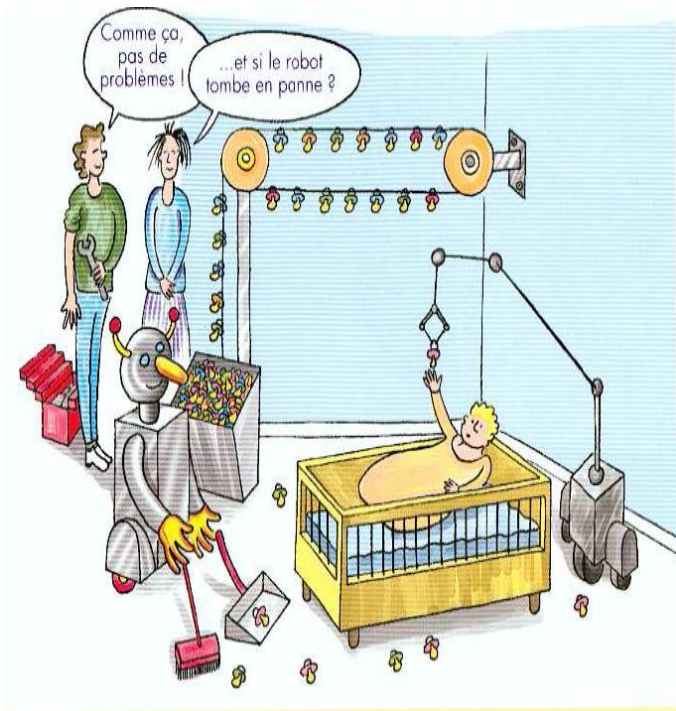
Les contraintes horaires de la vie sociale d'une famille ne peuvent pas toujours tenir compte des besoins de l'enfant. Mais d'autres facteurs sont plus en relation avec les habitudes culturelles de la famille (co-sleeping) ou sur les facteurs d'environnement.

Il faut mettre l'accent sur l'hyperstimulation néfaste et sur l'environnement trop bruyant.

*Dessin : Laurent Courtois, Grenoble*



## Les problèmes d'endormissement liés au conditionnement :



Ces difficultés concernent l'endormissement et le ré endormissement après un éveil au cours de la nuit.

Les gestes ou les objets que l'enfant ne pourra retrouver seul au cours de la nuit peuvent constituer un conditionnement négatif au sommeil.

Il faut apprendre à l'enfant (ou aux parents !) à s'endormir seul.

Le rituel du coucher et la mise en place des limites sont préférables au somnifère.

## L'absence de mise en place de rythme jour-nuit : mauvaise organisation des siestes :

La mauvaise organisation du sommeil nocturne (problèmes d'endormissement ou éveils nocturnes) peut être liée à une mauvaise organisation des siestes (trop longues, trop tardives, trop nombreuses) ou encore à sa suppression trop rapide.

**Evènements précédant l'endormissement pouvant perturber la structure du sommeil et son organisation sur 24h :**

- L'usage des médias (télévision, téléphone, ordinateur) ⇒ retard d'endormissement, vivacité intellectuelle et forte vigilance entraînant des éveils nocturnes.

De plus les écrans émettent une source de lumière qui diminuent la production de mélatonine, hormone qui favorise le sommeil.

- Un repas un peu trop lourd ⇒ température corporelle, transpiration, ronflement, ballonnements, et maux de tête ⇒ éveils fréquents, instabilité du sommeil

- Les stimulations affectives (émotions, anxiété) ou cognitives sont des puissants facteurs éveillants ⇒ retardent l'endormissement et raccourcissent le TST.

**Les conséquences du manque de sommeil :**

- Baisse du jugement cognitif
- Diminution du contrôle de soi
- Augmentation de l'irritabilité
- Diminution de la régulation des humeurs
- Augmentation du stress
- Augmentation des problèmes somatiques



Comportement à risque

- Combattre la somnolence diurne
- Combattre les insomnies



- Caféine, autres stimulants amphétamines
- benzodiazéphe, psychotropes, alcools, somnifères

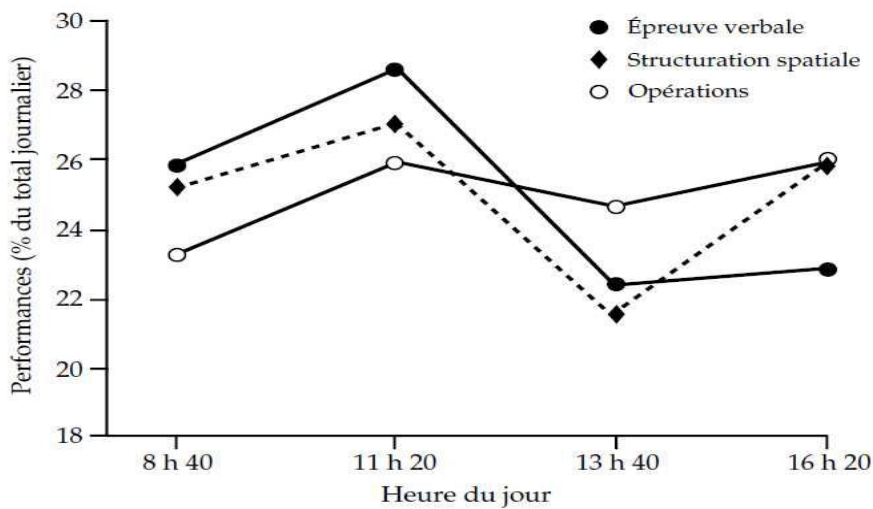
- Somnolence diurne, TST insuffisant, SP insuffisant voire supprimé



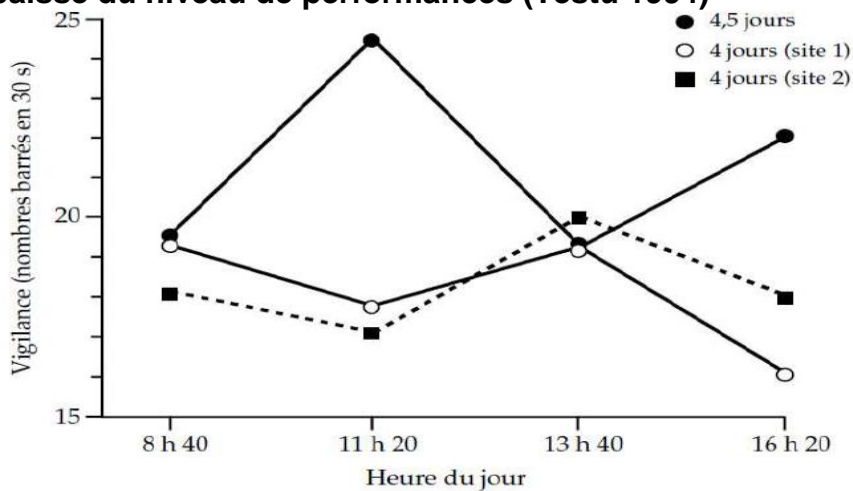
- Les pires performances scolaires
- Mauvaise consolidation de la mémoire (taches complexes)

## Relations avec les rythmes scolaires

Les variations journalières de l'activité intellectuelle sont fortement liées aux rythmes biologiques de l'enfant. Elles se manifestent tant au plan quantitatif qu'au plan qualitatif (Testu, 1994).



Cet équilibre n'existe plus lorsque la vie scolaire ne comprend que 4 jours. L'inversion reflète un phénomène de désynchronisation accompagnée d'une baisse du niveau de performances (Testu 1994)





### Les fluctuations hebdomadaires :

Sur une semaine de 4 jours et demie, la coupure du WE se répercute sur le lundi et sur le vendredi pour tous les élèves, quel que soit leur âge ; mais elle est encore plus ressentie au CP ⇒ éviter les évaluations ces jours-là!!

⇒ Sur une semaine de 4 jours, c'est pire !! À cause de la coupure supplémentaire le mercredi.

⇒ Sans parler de certains modes de vie des adolescents ou encore des vacances scolaires (couchers très tardifs tous les soirs, réveillons).

Ce n'est pas pareil d'apprendre des choses nouvelles de manière concentrée (sur 4 jours chargés), que de faire ces mêmes apprentissages de façon distribuée, étalée dans le temps. Et la fatigue ressentie n'est pas identique, du coup, le repos du mercredi n'est plus autant nécessaire (Claire Leconte).

## En résumé

**Il faut tenir compte des besoins fondamentaux de l'enfant : jouer, bouger, se détendre, se reposer, dormir, manger, en relation avec le rythme jour-nuit.**

**A l'école, la mise en place de moments de repos améliore le rendement du travail et plusieurs pauses courtes sont plus avantageuses qu'une seule pause longue. A la maison, tout est beaucoup plus calme autour de vous.**

⇒ faciliter l'accès à la sieste entre 3 et 5-6 ans, c-à-d ne pas l'arrêter trop vite !!

⇒ séances de repos, de temps calme, de relaxation : plus un enfant est détendu, plus il se concentre. Les émotions parasites/toxiques gênent l'appropriation des connaissances à l'école, gênent l'endormissement le soir.

⇒ fin des cours à 15h30/16h : devoirs oui pourquoi pas, mais adaptés aux besoins des enfants, activités artistiques, culturelles, sportives...ou seulement courir dans la cour...mais aussi ne rien faire !!

⇒ diminuer les stimulations, donner du temps à l'enfant pour grandir...

Liens utiles

<http://www.sfrms-sommeil.org/>: Société française de recherche et de médecine du sommeil

<http://www.institut-sommeil-vigilance.org/>

<http://www.inpes.sante.fr/default.asp>

[http://sommeil.univ-lyon1.fr/index\\_f.php](http://sommeil.univ-lyon1.fr/index_f.php)

Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV)

Les centres du sommeil en France

Réseau Morphée, prise en charge des troubles chroniques du sommeil