

Le mal-sommeil des enfants

MÉDECINE Selon une étude de l'université de Tours, les enfants dorment de moins en moins. Vingt minutes de perdues par jour en dix ans

STRESS Comment gérer ce manque de sommeil et les risques de «désynchronisation»? Des spécialistes avancent des solutions

Nos enfants dorment-ils assez? Selon une étude menée par des chercheurs de l'université de Tours, les enfants de 5 à 6 ans auraient perdu quinze à vingt minutes de sommeil par nuit en dix ans. L'étude relève aussi un écart de trente à cinquante minutes entre le temps de sommeil nécessaire estimé par les parents et celui effectivement constaté. « Ces dernières années, on s'est intéressés aux adolescents et à l'impact de la lumière des écrans », relève le Dr Céline Martinot, médecin du sommeil, coordinatrice du réseau Morphée. Cette étude montre que les plus petits aussi ont tendance à se coucher tard la semaine et plus tard encore le week-end, ce qui entraîne des modifications permanentes au niveau de l'horloge biologique. « Les parents ont l'impression que

les enfants profitent parce qu'ils se lèvent plus tard. Mais cette désynchronisation entre les horaires de la semaine et ceux du week-end est le signe d'une dette de sommeil », reprend le Dr Martinot, qui vient de créer un Centre interdisciplinaire du sommeil (CIS) à Paris avec le Dr Vanessa Slimani, psychiatre attachée au service des pathologies du sommeil de la Pitié-Salpêtrière.

Pour comprendre comment fonctionne l'horloge biologique, « il faut

se représenter une horloge à l'intérieur de notre cerveau, son mécanisme est d'une précision et d'une sensibilité extrêmes, expliquent les deux médecins à leurs patients. Si vous commencez à lui apporter des modifications, vous la désynchronisez et tout se dérègle. » Cette horloge biologique se trouve dans le noyau supra-chiasmatic de l'hypothalamus, qui est « le grand chef d'orchestre de toutes les sécrétions hormonales », poursuit le Dr Slimani. Notamment

la mélatonine, l'hormone du sommeil nécessaire à l'endormissement, ou encore le cortisol, l'hormone du stress, impliqué dans le mécanisme de régulation de l'éveil.

Le régulateur de la lumière naturelle

La lumière naturelle est le premier régulateur de notre horloge interne, qu'elle recale en permanence sur 24 heures. « Notre rythme biologique (l'horloge circadienne) est en fait plus proche de 25 heures », explique le Dr Martinot. La température du corps joue aussi un rôle synchroniseur. « Elle doit baisser suffisamment pour permettre l'endormissement », indique la praticienne attachée au service du sommeil pour enfants et adolescents de l'hôpital Antoine-Béclère de Clamart (Hauts-de-Seine). C'est pourquoi il est déconseillé de faire du sport le soir. D'autres facteurs environnementaux comme le rythme social des repas, du travail ou de l'école, par exemple, interviennent aussi dans la régulation de notre horloge interne.



À partir du collège, avec des emplois du temps aléatoires, les élèves ont d'ailleurs tendance à se « décaler » et l'exposition aux écrans le soir accentue ce phénomène. La lumière bleue – celle des smartphones, des tablettes et des ordinateurs – a une longueur d'onde naturelle proche de celle de la lumière naturelle et délivre au cerveau une fausse information : il fait jour. Celui-ci ne libère donc pas comme il le devrait l'hormone du sommeil. L'adolescent se couche de plus

en plus tard. « Même s'il finit par tomber d'épuisement, comme le cerveau n'a pas sécrété la mélatonine au bon moment et en quantité suffisante, des réveils nocturnes peuvent se mettre en place », précise le Dr Martinot. S'il peut être compliqué de supprimer les écrans à partir de 18 heures, la praticienne recommande au moins l'installation sur ces appareils d'un filtre à lumière bleue.

Somnambulisme et terreurs nocturnes

Le sommeil des enfants est devenu une préoccupation, source de stress ou d'inquiétude. C'est pourquoi ces deux spécialistes du sommeil ont réalisé un guide à destination des parents, *Le Sommeil de mon enfant* (Horay), qui paraîtra le 5 octobre dans la collection Laurence Pernoud. Pour leur donner des clés sur la maturation du sommeil dès la naissance. « Les six premiers mois, le rythme du nourrisson subit de profondes transformations car c'est une phase de maturation importante de son horloge interne, explique le Dr Slimani. C'est une période délicate. Les pleurs du soir, qui se manifestent de 2 semaines à 3 mois, sont le signe que le rythme biologique se met en place. » Avec l'enrichissement du sommeil de l'enfant en sommeil lent profond, en début de nuit, entre 18 mois et 5 ans, peuvent survenir des crises de somnambulisme, de la somniloquie (parler en dormant), mais aussi des terreurs nocturnes, que les parents confondent souvent avec des cauchemars. « Somnambulisme et terreurs nocturnes surviennent en première partie de nuit alors que les cauchemars se manifestent, comme les rêves, plus tard, pendant le sommeil paradoxal », explique le Dr Slimani. L'enfant est dans un état d'éveil dissocié, les crises peuvent être violentes et durer jusqu'à vingt minutes. Au réveil, il ne se souviendra de rien. « La meilleure chose à faire est de ne pas intervenir », explique le Dr Slimani. C'est un phénomène normal qui s'explique par la structure du sommeil à cet âge. Il y a aussi des facteurs génétiques. Dans 70 % des cas, on observe des antécédents familiaux. » Le sommeil des enfants passe

Le sommeil des enfants est devenu une source de préoccupation pour les parents. JANA FERNOW/WESTEND61/PLAINPICTURE

par « *des phases de transformations profondes* », expliquent les deux spécialistes du sommeil. Mais ils veulent rassurer les parents : rien d'anormal à ce que de très jeunes enfants aient du mal à s'endormir, que certains, vers 4 ou 5 ans, aient tendance à se lever la nuit et cherchent à la terminer dans le lit de leurs parents. « *C'est la manière dont l'enfant mais surtout les parents le gèrent qui va permettre à toute la famille de bien vivre ces périodes de transition.* » ●

CHRISTEL DE TADDEO
@cdetaddeo

LE JET-LAG DU CHANGEMENT D'HEURE

Dans la nuit du samedi 28 octobre au dimanche 29 octobre, nous remonterons nos montres d'une heure. Hiver comme été, ces changements perturbent notre rythme. « C'est comme un jet-lag, explique le Dr Vanessa Slimani, on se retrouve chaque fois en décalage avec notre horloge biologique. » Les enfants aussi. Le mieux, pour les aider à se caler sur la nouvelle heure, est d'anticiper le changement quelques jours avant. « Avancer d'un quart d'heure chaque soir les horaires du coucher et du repas, qui est un synchronisateur externe important, conseillent les fondatrices du Centre interdisciplinaire du sommeil (CIS) à Paris. Et se réveiller dès le premier matin à la nouvelle heure, bien que ce soit un dimanche. » C.D.T.