

# LAISSONS-LES DORMIR !

*Selon un rapport que vous dévoilons, les enfants ont perdu près de vingt minutes de sommeil en quinze ans. Et ce n'est pas rien.*

PAR CHRISTEL BRIGAUDEAU

**L'ÉROSION EST** silencieuse, mais réelle : les nuits des petits s'effilochent. Lentement, mais suffisamment pour inquiéter les spécialistes, les écoliers perdent des minutes sur l'oreiller. C'est le constat que dressent trois chercheurs des universités de Tours et d'Orléans, missionnés en 2016 par le ministère de l'Éducation nationale pour évaluer les effets des nouveaux rythmes scolaires (*lire ci-contre*). Leur rapport, que « le Parisien » - « Aujourd'hui en France » s'est procuré, n'a jamais été rendu public.

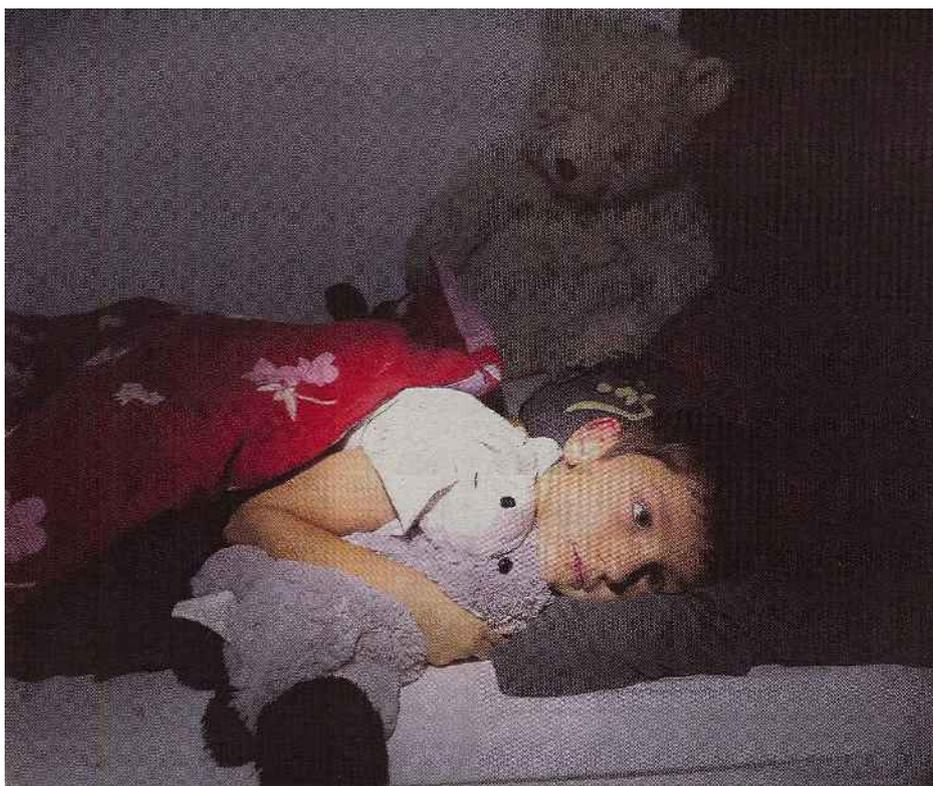
René Clarisse, Nadine Le Floch et Christine Maintier ont passé en revue les rythmes de 778 enfants, de 5 à 10 ans, issus d'un échantillon représentatif d'écoles. On y apprend qu'en quinze ans, les élèves de grande section de maternelle et de CP, âgés de 5 et 6 ans, ont perdu en moyenne « 15 à 20 minutes de sommeil par nuit ». Ce résultat est une nouvelle perle à un chapelet d'études, qui toutes dessinent le même phénomène : les nuits sont grignotées. Sur un siècle, c'est une heure en moins dans les bras de Morphée, pour les moins de 18 ans, avec pour conséquences des difficultés de concentration à l'école et des

changements de comportement, rendant certains enfants apathiques, ou au contraire agités à l'extrême.

## **BALLOTTÉS ENTRE LES RYTHMES DE SEMAINE ET DE WEEK-END**

Les chercheurs relèvent aussi le « jet lag social » des petits, ballottés entre deux rythmes : celui de la semaine et celui du week-end, fait de couchers tardifs et de grasses matinées, faussement réparatrices. « Le sommeil n'est pas plastique », souligne Nadine Le Floch. Le temps qu'on manque le soir n'est pas récupéré en dormant plus longtemps le matin. » Mais les parents ne le savent pas. Pire : ils semblent penser, paradoxalement, que leurs enfants passent plus de temps que nécessaire sous la couette. L'étude relève en effet un écart de « 30 à 50 minutes » entre le temps de sommeil nécessaire estimé par les parents et celui effectivement constaté.

Cette méconnaissance, alliée à des rythmes de travail des adultes qui bousculent les dîners et soirées en famille, serait un facteur des retards du marchand de sable. L'autre grand ennemi des nuits enfantines - l'écran - dort souvent dans la même chambre que les petits. Selon une enquête, menée l'an dernier dans l'académie de Toulouse, près d'un écolier de grande section de maternelle sur cinq (19 %) possède dans sa chambre un ordinateur ou une télévision.



**Les rituels, comme une histoire et un doudou, aident à trouver le sommeil.**

## Durée de sommeil recommandée



## Comment aider son enfant à se coucher

PAR CHRISTINE MATEUS

**BIEN FAIRE DORMIR** son enfant, cela se prépare. Voici quatre astuces pour les mettre en condition.

### ■ PAS DE DÎNER TROP LOURD

Bannissez de vos menus les plats les plus riches : fritures, feuilletés, charcuterie... Les enfants risquent de se plaindre de lourdeur d'estomac et donc de se réveiller la nuit. Pas de sodas non plus. Ce sont des excitants. Les repas doivent être pris, si possible, à heures fixes mais pas juste avant le coucher.

### ■ L'IMPORTANCE DES RITUELS

Ce sont ces habitudes qui sont reproduites chaque soir au mo-

ment du coucher, dans un ordre immuable. Elles ont pour fonction de rassurer l'enfant. « Pour lui, le moment de dormir implique une séparation avec ses parents et l'entrée dans un monde inconnu », explique le Réseau Morphée, consacré à la prise en charge des troubles du sommeil. La petite histoire, le câlin, la chanson mais aussi des objets, comme les doudous, sont des étapes nécessaires. Ce moment doit se faire au calme.

### ■ PAS D'ÉCRAN DANS LA CHAMBRE

Pas la peine de les tenter. La télévision, l'ordinateur, la console de jeux vidéo doivent être placés dans une pièce commune, sous la surveillance des parents. L'ex-

position à la lumière d'écran agit notamment en augmentant le niveau d'activité et d'éveil et donc retarde l'endormissement. De plus, le contenu des programmes de télé ou de certains jeux violents peut entraîner des tensions et augmenter l'anxiété qui génère des difficultés à trouver le sommeil.

### ■ PAS TROP DE CHALEUR

Dans une chambre, la température doit être située entre 16 et 18°C, selon l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV). Une trop forte chaleur peut nuire à la qualité du sommeil.



# « Le rythme familial a changé »

Dr Sylvie Royant-Parola, psychiatre

**PRÉSIDENTE** du Réseau Morphée, consacré aux troubles du sommeil et à leur prise en charge, la psychiatre Sylvie Royant-Parola tire la sonnette d'alarme sur l'insuffisance de sommeil chez les enfants qui n'est pas sans conséquences.

**Pour quelle raison les enfants dorment-ils moins qu'avant ?**

**Dr SYLVIE ROYANT-PAROLA.** Les parents rentrent plus tard du travail et font davantage participer les enfants à la vie de famille, qu'ils soient en maternelle ou en primaire. Du coup, certains enfants se couchent à 22 heures ou 22 h 30. Le rythme familial a changé. Et paradoxalement, ce sont les parents les plus investis qui ont cette attitude. Ils veulent profiter de leurs petits et se disent qu'en les levant plus tard, ils compenseront en termes de durée. Or, c'est faux et nous constatons un énorme problème de réduction du temps sommeil.

**Il faut donc prioriser le sommeil ?**

Oui. Les enfants ne sont pas des adultes en miniature. Ils ont des besoins propres. Jusqu'à 10 ans, c'est au moins dix heures de sommeil par nuit. Si l'un des parents manque à l'appel au moment du coucher, il faut accepter que l'un d'eux le fasse seul. Un



**“ LES PARENTS VEULENT PROFITER DE LEURS PETITS ”**

jour, c'est plutôt papa, un autre, c'est maman. C'est important que l'un d'eux soit présent pour les sécuriser avant l'endormissement, pour qu'il n'y ait pas d'angoisse. Après, si une baby-sitter le fait une fois de temps en temps, ce n'est pas grave non plus.

**Quid des familles monoparentales ?**

C'est un fait, c'est plus difficile dans ce cas. Mais rien n'empêche le parent de faire un bisou à son enfant en cours de route, lorsqu'il est déjà couché, ou un petit câlin qui dure deux minutes.

**Quelles sont les conséquences de cette réduction du temps de sommeil ?**

Outre la fatigue en classe qui entraîne une perte d'attention, nous remarquons qu'une part croissante des diagnostics d'hyperactivité est due à cette insuffisance de sommeil. Les enfants sont dissipés, ont du mal à se concentrer sur une tâche... Une dette de sommeil augmente également le risque d'obésité chez l'enfant. Elle entraîne en effet une perturbation des hormones de régulation de la faim et de la satiété. Nous sommes aujourd'hui très bien documentés là-dessus. L'important n'est pas tant de laisser dormir les enfants, il faut les coucher tôt, et ce tous les jours.

PROPOS RECUEILLIS PAR C.M.

## Les rythmes scolaires mis hors de cause

**ASSURÉMENT** onéreuse pour les communes, déroutante pour une partie des familles, la réforme des rythmes scolaires mise en place depuis 2013, jusqu'à son récent détricotage par le nouveau gouvernement, s'avère beaucoup moins fatigante et pénible qu'annoncée.

C'est l'autre enseignement de l'étude qui doit être prochainement publiée par l'Observatoire des rythmes et des temps de vie des enfants et des jeunes (ORTEJ). Selon ses résultats, le retour de l'école le mercredi et l'introduction d'activités périscolaires après la classe n'ont pas élevé le niveau de fatigue des écoliers. A 80 %, les parents déclarent que leur enfant se lève sans peine le matin. Et le niveau d'attention des écoliers, mesuré par les chercheurs, ne faiblit pas dans la semaine : il est relativement faible le lundi, augmente jusqu'au mercredi, puis se stabilise jusqu'au vendredi. Les écoliers, de leur côté, sont 87 % à plébisciter les activités sportives, manuelles ou culturelles qui leur ont été proposées pendant les temps périscolaires.

CH.B.

## Plaidoyer pour un livre

**A**insi, l'on découvre que des parents ont laissé les écrans s'incruster dans les chambres des enfants. De minuscules écrans, comme ceux des téléphones, ou des écrans plus encombrants, comme ceux des ordinateurs... et même des écrans de télévision. Il sera temps, plus tard, que nos enfants se laissent hypnotiser par des images qui tournent en boucle. D'ici là, appelons-en à la raison et proposons-leur cette chose insensée, d'un autre temps. Cette incongruité. Offrons-leur un livre. N'importe lequel. Un pavé ou un album du Père Castor, un roman de science-fiction ou un classique. Et laissons-les rêver. Laissons-les à la douceur de tourner des pages sans faire de bruit. Laissons-les au plaisir de lire et de s'endormir. Car au fond, dévorer un livre, c'est savoureux et c'est bon pour la santé !

**L'ÉDITO** DE NICOLAS CHARBONNEAU  
ncharbonneau@leparisien.fr

# « Les élèves nous racontent leur soirée télé »

Aurélié Derenne, professeur d'une classe de CM 1-CM 2

**DANS LES LIVRETS** d'accueil de l'école élémentaire Mouraud, à Paris, la directrice Colette Coffin a fait apposer un petit mot pour rappeler que « le sommeil est un élément essentiel au bon développement » de l'enfant. « La question nous préoccupe », confie-t-elle.

« Des élèves qui se couchent sur la table ou somnolent après la récré, c'est notre quotidien, souffle Vincent Gomez, professeur des écoles depuis dix ans dans le Lot. Certains ont besoin de recharger les batteries, et il m'arrive de leur dire d'aller se reposer dans le coin lecture, quinze ou vingt minutes. »

Stéphane, qui fait classe à des CE 1 dans les Ardennes, s'est résolu à s'adapter à l'attention fluctuante de ses élèves. « Le lundi matin, de 8 h 30 à 10 heures, on ne peut pratiquement pas travailler : on sent qu'ils sont encore en week-end et ont peut-être fait la fête avec leurs parents », avance-t-il.

## TROP D'ÉCRANS

« On a aussi des enfants qui regardent la télé jusque tard. On le sait parce qu'ils nous racontent leur soirée devant des séries policières qu'ils ne devraient pas voir à leur âge. Beaucoup ont aussi un

accès illimité à toutes sortes d'écran : tablette, ordinateur, smartphone », se désole Aurélié Derenne, professeur d'une classe de CM 1-CM 2, dans le centre-ville de Laval (Mayenne).

En maternelle, les petits sont aussi parfois sur les rotules, souvent pour les mêmes raisons. Aimée, institutrice en moyenne section dans le XX<sup>e</sup> arrondissement de Paris, le voit bien à leurs visages parfois très marqués. « J'ai des parents qui rentrent tard du travail et culpabilisent de ne pas voir leurs enfants. Du coup, ils décalent l'heure du coucher d'une heure ou deux », déplo-

re-t-elle. Pour la jeune femme, « souvent, si l'enfant n'est pas raisonnable par lui-même, ce ne sont pas les parents qui le seront pour lui, quelle que soit la classe sociale ».

Même constat de Luc Bénizeau, directeur d'une grosse école de 14 classes à Villejuif (Val-de-Marne). L'enseignant raconte cette anecdote pour lui révélatrice : « A Arcueil, où j'ai été prof pendant dix ans, une collègue a fait un sondage dans sa classe de CP. Eh bien, elle s'est rendu compte que sur 24 enfants, 16 avaient la télé dans leur chambre. »

CH.B. ET JOFFREY VOVOS

## VOIX EXPRESS



**Arnaud Mounier**  
40 ans, chargé de marketing  
STRASBOURG (67)



**Benoît Basso**  
38 ans, agent SNCF  
BAYONNE (64)



**Stéphanie Coquelet**  
32 ans, médecin pédiatre  
METZ (54)

## À QUELLE HEURE COUCHEZ-VOUS VOS ENFANTS ?

PROPOS RECUEILLIS  
PAR PAUL MOISSON

**Souvent 20 h 30.** J'ai deux enfants de 9 et 11 ans. Idéalement, j'essaie de les coucher à 20 heures, mais le dîner et l'histoire font souvent déborder d'une demi-heure. Même si on n'a pas les heures de sommeil préconisées, ça me paraît raisonnable. Ces heures perdues, on les rattrape le week-end.

**21 h 15** pour la petite de 8 ans. En revanche, nos jumelles de 12 ans veillent jusqu'à 21 h 45. C'est l'heure à laquelle on les met au lit, ça ne veut pas dire qu'elles dorment ! Les grandes sont difficiles à coucher, on est obligés de leur retirer leurs téléphones. Ça n'empêche pas qu'on les entend discuter jusque tard.

**20 heures.** Mes enfants ont 9 et 11 ans. Selon moi, il leur faut un minimum de dix heures de sommeil à cet âge-là. Ce n'est pas toujours facile de les envoyer dormir. Souvent le soir, ils essayent de grappiller du temps. C'est aussi à nous de respecter l'horaire du dîner pour qu'ils se couchent toujours tôt.



**Betty Moutana**  
37 ans, coach sportif  
PARIS (XVIII<sup>e</sup>)



**Sandie Ladonet**  
37 ans, chargée de com  
LA CHAPELLE-GAUTHIER (77)

**Ce sont eux qui me couchent !** Ils ont entre 8 et 11 ans. Le soir, je rentre du travail à 21 heures, donc ils sont contents de me voir. J'essaie de les mettre au lit à 21 h 30, y compris le week-end, mais ce n'est pas évident. Et, comme je suis divorcée, quand ils sont chez leur père, ce n'est pas moi qui gère.

**20 h 30,** c'est l'heure habituelle. Mes deux enfants de 5 et 11 ans vont se coucher sans difficulté à cet horaire-là. Je pense que c'est une heure correcte parce que le matin ils se lèvent tôt et qu'ils ont des grosses semaines. Le week-end, en revanche, c'est différent, je leur laisse jusqu'à 22 heures.