



dormons
bien



Madame,
Monsieur,

La santé est un bien précieux que chacun doit absolument apprendre à gérer au mieux de ses intérêts.

Elle doit être prise sous tous ses aspects, c'est-à-dire, non seulement comme l'absence de maladie, mais en comprenant aussi le bien-être et la qualité de la vie.

Dans ce cadre, le Service Promotion Santé à l'École de la Province de Liège a réalisé, à l'intention des parents, un fascicule d'informations sur le sommeil leur garantissant des informations adéquates. Celles-ci visent à induire des comportements mieux adaptés pour faire de la santé une ressource de la vie quotidienne.

Nous restons bien évidemment à votre disposition pour toutes informations complémentaires que vous souhaiteriez ou toutes suggestions pour nos actions futures.

André GILLES,
Député permanent chargé
de l'Enseignement et
de la Formation.

Ir. Georges PIRE,
Député permanent chargé
de la Santé, de la Qualité de
la Vie et de l'Environnement.

Paul-Emile MOTTARD,
Député permanent chargé
de la Culture et de la Promotion
de la Santé à l'École.



dormons bien

La somnolence, classiquement observée par les enseignants, est à l'origine de troubles d'apprentissage, voire d'échecs scolaires ou encore d'absentéisme. Ces conséquences démontrent la nécessité d'un sommeil réparateur qui procurera un état de vigilance indispensable aux activités de l'individu.

Ce projet – santé "Dormons Bien" vise à améliorer les connaissances et les représentations qu'ont les enfants de leur sommeil d'une part et, d'autre part, de favoriser tant chez les enfants que chez les parents une attitude positive face à un environnement propice au sommeil.

Réussir ce projet–santé implique la participation active des enfants mais aussi des parents, des enseignants, de nos services de Promotion de la Santé à l'École et ce, avec la collaboration des Centres PMS, des CLPS, et de l'Université de Liège que nous remercions tous.

Ces notes ont été inspirées du livre du Dr. Eric MULLENS, "Apprendre à dormir" Lyon Ed. Josette, 2002 et ont bénéficié de la collaboration du Service communautaire de Promotion de la Santé chargé de la Communication/Question Santé ASBL.

Le lecteur pourra également trouver des informations complémentaires à propos du sommeil en consultant les sites Internet suivants : www.sommeil.org
www.svs81.org

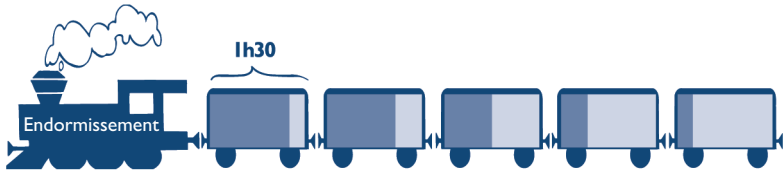
I. “La nuit, cette grande inconnue universellement répandue”

Dès notre naissance, nous sommes soumis à un rythme éveil-sommeil qui évolue tout au long de notre vie.

La durée du sommeil varie suivant l'âge et le sexe. Vous trouverez en annexe une "grille du sommeil" qui vous permettra de mieux connaître votre temps de sommeil ainsi que celui de vos enfants. Pour cela, il suffit de remplir cette grille pendant 15 jours et idéalement en deux périodes, une semaine pendant les vacances et une semaine pendant l'année scolaire. Il suffit de faire une moyenne et ainsi vous connaîtrez le nombre d'heures de sommeil dont vous avez besoin. Statistiquement, entre un et huit ans, l'enfant dort environ 12 à 13 heures et, entre huit et douze ans, de 10 à 11 heures.

Certains représentent le sommeil par l'image du "petit train" : la locomotive figure la période d'endormissement suivie par quatre à six wagons correspondant aux différents cycles de sommeil, chacun d'une durée d'environ 90 minutes. Entre chaque wagon, un court éveil est possible.

1ère phase : L'endormissement : la locomotive



Cette première étape est fondamentale. En effet, nous ne passons pas d'emblée d'un état actif à un sommeil profond. La phase d'endormissement s'accompagne de modifications dans l'organisme : une diminution de la température de notre corps et une diminution de l'activité cérébrale.

Plusieurs recommandations peuvent dès lors être apportées afin de favoriser un endormissement optimal :

- **S'abstenir d'excitants du système nerveux en fin de journée** (coca, café, ...) au moins 6 heures avant d'aller dormir. La caféine entraîne une insomnie par allongement du délai d'endormissement et par fragmentation du sommeil. Le tabac est également un stimulant, à proscrire donc.
- **Trouver un moment de calme ou de relaxation avant de gagner le lit.** Ceci permet de ressentir les prémices du sommeil.
- **S'allonger dans un lit dès que nous avons sommeil.** Ne pas résister au sommeil, même si l'émission de télévision est captivante.
- **Chez les enfants, le rituel de l'endormissement est fondamental** puisqu'il permet de réduire l'angoisse de la séparation des parents. La relation affective est ici essentielle.
Exemple : permettre à l'enfant d'avoir un objet fétiche (nounours...), lui raconter une histoire, lui donner un bisou, avoir un moment de tendresse... Ce rituel est important pour permettre un bon endormissement. Il convient d'éviter les rituels "électroniques" tels que l'ordinateur, la TV, les consoles de jeux, etc.
- **Aller dormir tous les jours à la même heure** et se lever à la même heure.
- **Ne pas s'endormir en dehors de son lit** (en regardant la TV).
- **Éviter certains éléments extérieurs pouvant perturber la qualité du sommeil.** Un léger bruit peut provoquer un éveil d'une durée de 3 à 15 secondes, trop court pour être mémorisé mais suffisant pour fragmenter le sommeil à l'insu du dormeur. Le matin, la personne est fatiguée quoiqu'elle pense avoir bien dormi (ex : la présence d'une TV ou d'une chaîne hi-fi allumée pendant notre sommeil).
- **Le lait et les tisanes favorisent le sommeil.**

2ème phase : Le sommeil lent : dans le wagon

Après l'endormissement, vient **une phase de sommeil dit "léger"** au cours de laquelle des secousses musculaires appelées "sursauts du sommeil" peuvent se produire. Ce phénomène est normal. Cette phase serait plus longue chez les grands dormeurs.

Puis, progressivement, nous sombrons dans un sommeil lent et profond.

Il s'agit d'un sommeil calme (nous ne bougeons pas), qui prédomine pendant la première partie de la nuit. **Sa fonction est importante car notre corps récupère ses réserves d'énergie, en oxygène et en glucose (sucre).**

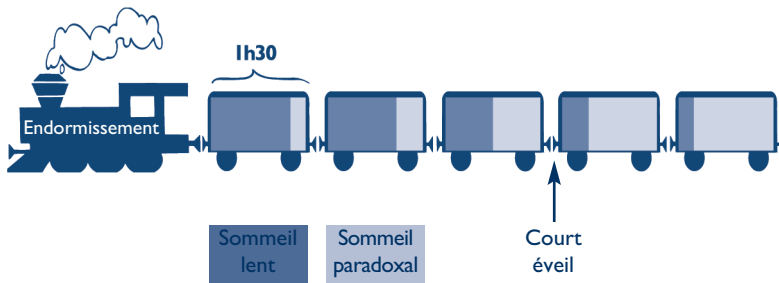
C'est durant cette période de sommeil profond que **l'enfant produit l'hormone de croissance et que nous fabriquons les anticorps pour nous défendre contre les infections.** De même, **le cerveau met en ordre, dans la mémoire, les diverses données enregistrées durant la journée.**

Cette phase peut-être réduite par la prise de certains somnifères.

Réveillés brutalement pendant cette phase, nous sommes désorientés, ignorants où nous nous trouvons et éprouvant des difficultés à nous éveiller complètement.

Durant le sommeil lent, peuvent apparaître des comportements tels que les terreurs nocturnes et le somnambulisme. Il ne s'agit là nullement d'un état pathologique.

Les terreurs nocturnes et le somnambulisme intéressent surtout des enfants de moins de 12 ans. L'enfant n'a aucun souvenir de cet épisode, il peut se rendormir rapidement.



3ème phase : Le sommeil paradoxal : dans le wagon

Ce sommeil paradoxal succède au sommeil lent.

Le passage à cette troisième phase est subi. **Ce sommeil est appelé paradoxal car nous présentons une certaine agitation.** En effet, on peut observer des mouvements des yeux, un rythme respiratoire et cardiaque irrégulier ainsi que des ondes rapides au niveau de l'activité cérébrale.

Si le sommeil lent permet de récupérer de l'énergie, le sommeil paradoxal, quant à lui, en consomme. Toutefois, il joue **un rôle tout aussi important que le précédent car il assure une régulation émotionnelle et comportementale, organise les circuits de la mémoire et l'acquisition des apprentissages.**

C'est durant ce sommeil que **surviennent les rêves et les cauchemars.** Rêver est normal chez tout individu en bonne santé. Le cauchemar est une forme de rêve négatif qui apparaît lorsque le vécu de la journée a pu être désagréable. Tant les rêves que les cauchemars ont pour but de réorganiser, au sein de notre inconscient, les différentes émotions vécues durant la journée.

A la différence d'une terreur nocturne, le cauchemar nous réveille. On a du mal à se rendormir et on s'en souviendra le lendemain.

Les éveils nocturnes : entre deux wagons

Un court éveil sépare les deux cycles de sommeil et cela quatre à cinq fois par nuit. Ce court éveil peut passer inaperçu, s'il dure moins de 3 minutes. En fait, l'organisme nous éveille régulièrement pour voir si "tout va bien".

Pour qu'un enfant dorme bien, il doit apprendre à s'endormir seul dans son lit et doit le faire dans des conditions qu'il pourra rétablir de lui-même lors de ses réveils nocturnes.

Le réveil matinal survient naturellement après une phase de sommeil paradoxal. C'est la raison pour laquelle on peut se souvenir du rêve que l'on vient de faire.



II. A quel moment faut-il dormir ?

Au cours de la soirée, il y a un instant pendant lequel tout converge pour nous inciter à dormir. Nous ressentons alors les signaux du sommeil nous indiquant d'aller dormir. Si notre sommeil se présente à cette heure-là, il faut le prendre.

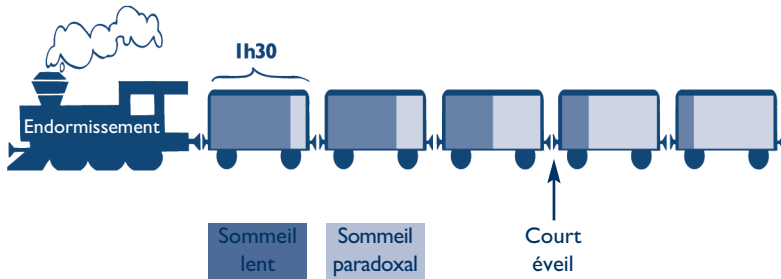
En effet, **notre corps dispose d'une horloge interne** qui est située dans le cerveau et qui indique à quel moment il faut dormir.

A ce moment, la température corporelle diminue et la luminosité faiblit. La chute de luminosité entraîne une hausse d'une substance appelée mélatonine qui favorise l'endormissement. La durée du sommeil est inversement proportionnelle à la durée de la lumière pendant la journée; en été, nous avons tendance à nous endormir plus tard et à dormir moins, alors qu'en hiver nous nous assoupissons plus tôt et plus longtemps. En effet, une intensité lumineuse forte bloque la sécrétion de **mélatonine** et stimule la vigilance.

Au cours de l'après-midi, la sieste nous permet de maintenir un équilibre entre la nuit et la journée.

Il convient de souligner que des enfants âgés de cinq à six ans se lèvent parfois très tôt, avant 7 heures, et que dès lors ils vont manquer de sommeil. Ce manque de sommeil peut s'exprimer par une somnolence le jour; c'est alors que la sieste permet de récupérer les heures manquantes de la nuit.

Si la nuit est suffisante, la sieste est courte (maximum 20 minutes).



III. Hygiène, veille, sommeil

Des facteurs extérieurs ont un impact positif ou négatif sur la qualité de notre sommeil.

- **La lumière** avec son alternance jour-nuit (comme on l'a vu ci-dessus en II).
- **Les contraintes**, comme les obligations scolaires, professionnelles, sociales... Ces rythmes conditionnent parfois négativement l'hygiène veille-sommeil, car ils peuvent empiéter sur notre temps sommeil. L'heure du lever est essentielle, elle doit être matinale (7 h par exemple) et régulière quelle que soit la durée du temps dormi. Se lever tôt permet à l'organisme de rester en concordance avec les différents moments de la journée.
- **L'exercice physique** a un impact positif sur le rythme veille-sommeil. Un exercice régulier, en fin d'après-midi, augmente la quantité de sommeil lent et profond la nuit suivante.
- **L'alimentation** doit respecter un rythme habituel : petit-déjeuner, dîner et souper. La qualité de l'alimentation est également importante : éviter les aliments excitants ou lourds à digérer en fin de journée.

IV. La somnolence

Somnoler, c'est finalement être moins vigilant. Les manifestations sont les suivantes : bâillement, clignement des paupières, yeux qui piquent, tête lourde qui tombe, baisse de la tension, sensation de fatigue. Chez un enfant elle peut aussi souvent se traduire par une agitation et un énervement. Nous sommes donc moins attentifs, nous nous adaptons plus **difficilement, notre temps de réaction augmente et nous sommes moins disposés** à l'apprentissage et autres.

La somnolence est un phénomène fréquemment observé par les enseignants durant la journée. Elle peut perturber les performances scolaires et donner des troubles comportementaux.

Chez l'adulte, la somnolence peut entraîner un comportement dangereux (accident de circulation).

Par contre, la somnolence peut paraître normale, notamment, après le repas de midi qui est un moment propice pour faire "la sieste".

v. conclusion

Dormir n'est pas du temps perdu ! En effet, le sommeil permet de reconstituer les réserves d'énergie, de préserver la santé et d'être bien dans sa peau. De plus pour l'enfant, il est indispensable à la croissance.

Chacun a cependant des besoins de sommeil différents.

Alors, comment savoir si on dort suffisamment ?

De façon très simple : être en forme tout au long de la journée, confirme une qualité et une quantité de sommeil suffisant.

Il est toutefois normal de se sentir un peu somnolent en début d'après-midi. C'est le besoin de sieste, un besoin naturel à tous les âges, qui se manifeste. Cette sieste est d'autant plus importante s'il existe un manque de sommeil.

Pour respecter les rythmes journaliers, physiologiques et psychologiques de l'enfant, il convient de garder à l'esprit qu'il existe au long de la journée scolaire de bons et de mauvais moments pour l'apprentissage.

Les bons moments, réservés aux activités demandant de la concentration, se situent en milieu et en fin de matinée de même qu'en fin d'après-midi.

Les mauvais moments, quant à eux, se situent en début de matinée et après le repas de midi. Lors de ces périodes, des activités plus légères doivent être envisagées, soit des activités d'éveil, d'entretien ou encore une sieste dans un environnement favorable.

