



Ils ne dorment pas assez !

**5 propositions pour
l'éducation au sommeil**



Note de décryptage

Mars 2018

Un tiers de notre vie, c'est ce que nous consacrons au sommeil¹ !

S'il permet une récupération physique, psychologique et intellectuelle essentielle à l'état de veille de la journée, le sommeil n'en est pas moins négligé. Cette négligence commence tôt et les chiffres sont là pour le prouver.

38 % des jeunes de 15 à 24 ans dorment moins de 7 heures par nuit en semaine², alors que les besoins sont de 7 à 10 heures par nuit selon les personnes, selon les recommandations de la *National Sleep Foundation* américaine.

Pourtant, des enfants et des jeunes qui ne prennent pas soin de leur sommeil sont de futurs adultes qui ne prendront pas soin de leur non plus. Une étude de 2017 de l'INSV³ soulignait que **54 % des Français estiment ne pas dormir assez**. Et les choses ne vont pas aller en s'arrangeant puisqu'une étude du même Institut de 2018 souligne que **88 % des 15 à 24 ans pensent manquer de sommeil⁴**.

Mieux informer les parents

Les parents connaissent mal le sommeil de leurs enfants. Par exemple, ils sous-estiment systématiquement la durée de sommeil nécessaire à leurs enfants et considèrent majoritairement que ceux-ci dorment plus qu'ils n'en ont besoin.

¹ *Carnet Sommeil, une carte pour mieux comprendre*, INSV (Institut National du Sommeil et de la Vigilance) et Ministère de la Santé et des Sports, mars 2010

² *Le sommeil des jeunes (15-24 ans)*, diapositive 11, enquête menée par *OpinionWay* pour l'INSV et la MGEN (Mutuelle Générale de l'Éducation Nationale), 2018

³ *Dormir seul ou pas : quel impact sur le sommeil ?*, diapositive 8, enquête menée par *OpinionWay* pour l'INSV et la MGEN, diapositive 8, 2017

⁴ *Le sommeil des jeunes (15-24 ans)*, 2018 (confer note 2)

Ainsi, une étude en 2017⁵ réalisée par l'Université de Tours à la demande du Ministère de l'Education nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche révèle, que sur tout le cycle primaire, il existe **un écart moyen de 31 minutes entre les durées de sommeil des enfants et l'estimation parentale des besoins de sommeil**. À noter que cet écart varie de 28 minutes (classes de CP et CM2) à 37 minutes (classe de CE2).

Deux jours avant l'édition 2018 de la Journée nationale du Sommeil®, VERS LE HAUT, le think-tank dédié aux questions d'éducation, aux familles et à la jeunesse, a organisé une table-ronde, le 14 mars, sur le thème « *Y'a-t-il un problème de sommeil chez les enfants ?* » dont sont tirés la plupart des propos qui servent de fondement à cette note.

⁵ *Evaluation des nouveaux aménagements des temps scolaires et périscolaires, rythmes biologiques et psychologiques des élèves du cycle primaire*, page 36, MENESR (Ministère de l'Education nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche), DEPP (Direction de l'Evaluation, de la Prospective et de la Performance) et Université de Tours, janvier 2017

Le sommeil, un absent qui se fait remarquer

Les conséquences (nombreuses) du manque de sommeil commencent petit à petit à être connues du grand public. Quelles sont-elles ?

Sur les capacités cognitives d'abord, la privation de sommeil impacte la concentration, les capacités d'apprentissage et les capacités d'attention.

Préjudiciables pour un adulte qui travaille, ces conséquences sont encore plus fortes pour les enfants en situation d'apprentissage constant, à l'école comme à la maison.

Cette conséquence du manque de sommeil est pernicieuse puisqu'à long terme, elle n'est visible que par la réalisation de tests qui demandent un certain niveau d'abstraction (mathématiques, philosophie). **Certains spécialistes affirment même que la baisse de QI générale de la population relayée par les médias ne serait que la manifestation d'un manque de sommeil généralisé.**

Par ailleurs, le manque de sommeil chez l'enfant provoque souvent une hyperactivité de ce dernier, ce qui brouille la prise de conscience des parents.

Sur un plan physiologique, des études menées depuis une petite dizaine d'années démontrent un lien étroit entre la privation de sommeil et l'obésité, ainsi que le risque de développer un diabète de type II.

Réveillée plus longtemps, la personne va se nourrir plus et plus mal pour compenser les besoins nouveaux en énergie, mais subira également des modifications métaboliques. Ainsi, les hormones nécessaires à la perception de la satiété, celles qui participent à la décomposition des aliments pour leur assimilation sont modifiées par le manque chronique de sommeil.

Cette conséquence du manque de sommeil doit recevoir une attention particulière alors que de plus en plus d'enfants souffrent d'obésité et que

l'alimentation fait l'objet d'une campagne de santé publique depuis 2001 (*Programme national nutrition santé*, à l'origine notamment du site www.mangerbouger.fr).

Par ailleurs, il est admis que la privation récurrente de sommeil est à l'origine d'hypertension dès l'adolescence, ce lien restant encore à démontrer chez les plus jeunes enfants.

Sur le plan psychologique, enfin, le manque de sommeil intensifie l'émotivité et rend le sujet plus sensible à la dépression.

Cette conséquence négative de la privation de sommeil est d'autant plus importante à l'adolescence qu'il s'agit d'un âge de transition auquel les jeunes présentent une sensibilité émotionnelle particulière.

Selon l'expression du Dr Royant-Parola, psychiatre, médecin spécialiste du sommeil, Présidente du Réseau Morphée et vice-présidente de l'INSV (Institut National du Sommeil et de la Vigilance), le manque de sommeil est un « perturbateur *endocrinien sous-estimé* ».

Il faut par ailleurs garder à l'esprit le fait que toutes ces conséquences du manque de sommeil sont intensifiées durant l'enfance et l'adolescence, périodes charnières de la construction physiologique et intellectuelle.

Les smartphones, nouveaux « doudous » des ados

Depuis leur démocratisation pour les adultes vers 2007, puis pour les plus jeunes en 2012, les **smartphones sont réputés pour impacter la qualité du sommeil et en diminuer la durée**, particulièrement chez les adolescents « accros » aux réseaux sociaux.

Outre le caractère chronophage et addictif des écrans, **deux éléments d'information pour mieux comprendre pourquoi nos ados** – qui y sont particulièrement accros – **ne dorment plus suffisamment**.

La luminosité de l'écran

Les écrans diffusent une « **lumière bleue** » prétendue nuisible pour les yeux (d'où l'apparition de verres de lunettes filtrant cette lumière), mais **essentiellement nuisible pour le sommeil**. En effet, sous-tendue par des diodes bleues, cette lumière est assimilée par le cerveau à la lumière de l'été et à son ciel bleu. La fréquence d'activité sur la rétine est ainsi plus élevée, envoyant un message trompeur au cerveau qui pense être en pleine journée et ajuste sa production de mélatonine (l'hormone du sommeil) en conséquence.

Certains smartphones sont maintenant équipés d'une fonction « protection des yeux » ou « *night shift* », dont l'activation fait prendre à l'écran une teinte légèrement jaune.

La communication émotionnellement chargée

Le smartphone permet quasiment en continu d'interagir et de communiquer. C'est LE vecteur des relations entre les adolescents, qu'elles soient conflictuelles, sentimentales ou autres. Le Dr Royant-Parola souligne que la sensibilité émotionnelle de l'adolescent est particulièrement sollicitée lors de ces échanges. Lorsque des relations qui suscitent l'anxiété et l'excitation chez l'adolescent sont amenées jusque dans son lit, ce dernier a alors plus de mal à s'endormir.

5 propositions pour mieux éduquer au sommeil

A partir des interventions des 3 intervenantes de la table-ronde « Ils ne dorment pas assez ! Y a-t-il un problème de sommeil chez les enfants ? », VERS LE HAUT formule 5 propositions pour mieux éduquer au sommeil.

VERS LE HAUT adresse ses chaleureux remerciements à :

- **Patricia Humann**, coordinatrice du Pôle petite enfance, école et jeunesse de l'Union nationale des Associations familiales (UNAF)
- **Docteur Sylvie Royant-Parola**, psychiatre, médecin spécialiste du sommeil, Présidente du Réseau Morphée, vice-présidente de l'INSV
- **Docteur Marie-Françoise Vecchierini**, médecin spécialiste du sommeil, praticien-hospitalier au Centre du sommeil à l'Hôtel-Dieu de Paris, secrétaire générale de l'INSV

#PROPOSITION 1

Faire du sommeil l'objet d'une campagne de santé publique : « Bien dormir pour bien vivre »

L'objectif : mettre à disposition de toutes les familles des conseils basiques, appuyés sur la science ou des études, sur les besoins de sommeil des enfants en termes de durée et de qualité selon l'âge et sur les conséquences d'une privation de sommeil chronique.

L'inspiration : la campagne « manger-bouger » ou la recommandation de manger « 5 fruits et légumes par jour ».

#PROPOSITION 2

Intégrer dans le carnet de santé une courbe moyenne du temps de sommeil nécessaire en fonction de l'âge

L'objectif : faire visualiser les besoins de sommeil des enfants aux parents, particulièrement le fait que ces besoins ne diminuent pas à l'adolescence, voire ont tendance à augmenter à la puberté.

L'inspiration : les actuelles courbes de poids et de taille moyens selon l'âge.

#PROPOSITION 3

Former les professionnels sur le sommeil des enfants

Le constat : lorsqu'ils plébiscitent un professionnel pour des conseils liés à l'éducation, les parents d'enfants de 6 à 12 ans se tournent en premier lieu vers les médecins et pédiatres (76% des parents) ou les enseignants (69% des parents), selon une étude menée conjointement par l'Union nationale des Associations familiales en 2018⁶.

Selon le Dr Royant-Parola, les enseignements relatifs au sommeil occupent maintenant une dizaine d'heures sur l'ensemble des études de Médecine, contre trois heures auparavant. Il y a donc une réelle amélioration, mais une dizaine d'heures restent peu alors que le sommeil occupe le tiers de notre vie.

L'objectif : former les enseignants et médecins, premiers professionnels sollicités par les parents, sur les besoins de sommeil des enfants et sur les moyens d'améliorer la qualité de ce sommeil.

⁶ Être parent d'enfant(s) de 6 à 12 ans, page 7, Réseau national des observatoires des familles de l'UNAF, janvier 2018

#PROPOSITION 4

Généraliser un travail sur le sommeil, adapté à chaque tranche d'âge, dans les lieux d'enseignement

L'objectif : pour chaque tranche d'âge, faire prendre conscience aux enfants de l'utilité de bien dormir, du temps de sommeil nécessaire et de leurs mauvaises habitudes qui peuvent nuire au sommeil. Beaucoup d'enseignants estiment ne pas disposer des outils nécessaires, de matériel pédagogique, pour évoquer le sujet du sommeil. Il faudrait pouvoir établir un matériel de référence qui puisse être diffusé largement aux enseignants, afin de leur donner les informations utiles, et les méthodes, pour aborder ces sujets avec les élèves mais aussi avec les parents de ceux-ci, premiers responsables du sommeil de leurs enfants.

L'inspiration : un site internet éducatif, à destination des enfants, de leurs parents, et de leurs enseignants, a été créé grâce aux contenus de chercheurs de l'Université de Lyon : www.memetonpyj.fr. Le contenu présenté de manière ludique explique notamment les rythmes et le rôle du sommeil ainsi que des conseils pour mieux dormir.

#PROPOSITION 5

Responsabiliser les entreprises du numérique et des médias vis-à-vis des jeunes générations

Le constat : « *Lorsque je suis au travail, je me bats pour que les enfants passent le plus de temps possible devant la télévision. Lorsque je rentre à la maison, je me bats pour que mes enfants la regardent le moins possible* », révélait un dirigeant d'une grande chaîne de télévision française lors d'une conférence. Et la Silicon Valley n'est pas en reste : Steve Jobs, qui interdisait à ses enfants d'utiliser l'iPad ; Bill Gates qui ne donne pas de portable à ses enfants avant 14 ans ; l'ancien vice-président chargé de la croissance de l'audience de Facebook, Chamath Palihapitiya, qui interdit à ses enfants

d'utiliser le réseau social ; le dirigeant de 3D Robotics, Chris Anderson, qui bannit les écrans des chambres à coucher dans son domicile...⁷

Toutes ces situations sont la parfaite illustration du paradoxe selon lequel beaucoup d'acteurs du monde économique promeuvent dans leur vie professionnelle des produits ou services dont ils connaissent pourtant les limites pour leurs propres enfants.

Inversement, certains biens et services contribuent à l'éducation avec un impact positif. Par exemple, de plus en plus d'entreprises du numérique se lancent dans le domaine éducatif, certaines avec d'excellentes idées qui peuvent aider les jeunes à grandir : des applications pour les accompagner dans leur orientation ; des applications d'échanges de bonnes pratiques entre professeurs ; des outils pour renforcer des acquis fragiles ou développer de nouvelles compétences ; des médias qui font découvrir de nouveaux horizons ; des conseils pour mieux accompagner les parents...

L'objectif : que demain les entreprises du numérique et des médias mettent leurs produits réellement au service des jeunes générations.

L'inspiration : dans un premier mouvement de prise de conscience collective, deux actionnaires de la société Apple ont écrit une lettre à la firme, au début du mois de janvier 2018, réclamant notamment une étude sur l'influence des smartphones sur les enfants, ainsi que des options supplémentaires pour permettre aux parents de restreindre l'utilisation de l'iPhone par leurs enfants.

⁷ France Info, *Bill Gates, Steve Jobs.... Quand les patrons de la Silicon Valley interdisent les écrans à leurs enfants*, 14 février 2017



Lancé en 2015, VERS LE HAUT est un think tank dédié aux jeunes, aux familles et à l'éducation. Hors du champ partisan, il contribue au débat public à travers des propositions en impliquant des acteurs de terrain, des jeunes et des familles, des experts et des membres de la société civile.

verslehaut.org

**Contact presse : Sixte-Anne Rousselot
sixte-anne.rousselot@verslehaut.org / Tél : 06 33 31 14 91**