Tous à l'école

# Sommeil

## Introduction

Le sommeil est indispensable, on ne peut pas vivre sans dormir et la privation de sommeil a des conséquences néfastes pour la santé. Les maladies chroniques peuvent entraîner des troubles du sommeil, qui peuvent retentir sur les activités scolaires et les apprentissages des jeunes concernés. Ainsi, le sommeil est une thématique importante dans le cadre de l'éducation à la santé pour tous les élèves et, dans ce domaine, ceux qui sont malades ont parfois des besoins éducatifs particuliers (BEP) auxquels il faut répondre.

## A quoi sert le sommeil ?

Les études montrent que le sommeil a plusieurs fonctions, mais tout n'est pas encore connu et certains aspects restent débattus dans la communauté scientifique.

Le sommeil est nécessaire pour la récupération des forces physiques et psychiques. Outre la somnolence, une privation de sommeil peut entraîner différents troubles, notamment une baisse des performances, une irritabilité, une agressivité, une prise de poids… Le sommeil assure donc une bonne qualité de vie en permettant le repos. On constate que le temps de sommeil augmente à la suite d'un exercice intense.

Le sommeil favorise la croissance : l'hormone de croissance est sécrétée pendant les phases de sommeil profond. Il joue un rôle dans le bon fonctionnement des défenses immunitaires.

Le sommeil a un rôle important pour la mémorisation, le traitement de l'information et l'apprentissage de nouvelles tâches. Il facilite également l'oubli en éliminant les souvenirs inutiles.

# Troubles du sommeil et maladies chroniques

Il existe des **causes très diverses** aux troubles du sommeil chez l'enfant malade : douleurs, crises (en cas d'épilepsie, d'asthme, de drépanocytose…). A titre d'exemple, concernant l'épilepsie, la relation entre cette maladie et le sommeil est très complexe. Le manque de sommeil est un facteur favorisant les crises. À l'inverse, la survenue de crises peut altérer la qualité du sommeil et entraîner divers troubles. La prise de médicaments antiépileptiques est aussi parfois mise en cause.

**Les atteintes respiratoires sévères** peuvent provoquer une insuffisance d'oxygénation au niveau cérébral et entraîner une somnolence et des maux de tête, qui en classe vont perturber les apprentissages.

Quand la maladie entraîne une **situation de handicap moteur**, de nombreux facteurs peuvent concourir à provoquer des insomnies : l'inconfort ou les douleurs liées à l'immobilité, aux postures imposées ou à l'appareillage, des troubles respiratoires, des mouvements incontrôlés ou encore un déséquilibre alimentaire.

En outre, certains jeunes en situation de handicap ont des **troubles de la communication ou du langage** et ne savent pas toujours dire qu'ils ont mal, ni où ils ont mal et toute douleur non identifiée et non soignée va nuire à la qualité de leur sommeil. Les causes sont fréquemment des otites, des douleurs dentaires, une constipation, un reflux gastro-œsophagien.

**Les troubles du rythme circadien** se caractérisent par un dérèglement de notre horloge biologique. Notre corps est conçu pour vivre le jour et dormir la nuit, selon un rythme de 24h : c'est le rythme circadien. Ces troubles du rythme circadien peuvent être liés à un manque de stimulations dans la journée, à une alimentation continue ou trop fractionnée, à un éclairement insuffisant dans la journée et/ou trop important dans la nuit, à des rythmes de couchers et de levers irréguliers. L'absence d'un emploi du temps régulier avec des activités structurées comportant un début et une fin précis, comme par exemple des jeux ou les activités scolaires, peut contribuer à la survenue de ces troubles. Ils peuvent également être liés à une absence d'activité physique. L'immobilité, l'absence d'exercice physique peuvent diminuer les besoins en sommeil. Des siestes trop longues ou trop fréquentes dans la journée, une tendance à s'endormir durant les trajets entre le domicile et le lieu

de scolarisation ou de soin peuvent retarder l'heure de l'endormissement, le soir. Si le jeune se  couche trop tôt, cela peut entraîner des réveils durant la nuit ou très tôt le matin.

Il existe aussi des troubles du rythme circadien d'origine interne. L'absence de perception de la lumière chez les enfants non-voyants peut entraîner un rythme veille/sommeil en « libre cours » (ils s'endormiront, chaque jour, une à trois heures plus tard que le jour précédent) ou un rythme veille/sommeil irrégulier. S'il existe un retard mental associé, ces troubles peuvent être accrus, puisque ces enfants ont souvent une mauvaise perception des donneurs de temps sociaux. On appelle « donneurs de temps sociaux », par exemple, les horaires des repas, ceux du lever et du coucher, les horaires de l'école, les week-ends. Identifier ces éléments suppose de pouvoir se repérer dans le temps et de comprendre un emploi du temps journalier et hebdomadaire.

Les troubles du rythme circadien peuvent être encore liés à une lésion de l'horloge biologique.

Ils peuvent être enfin la conséquence d'une sécrétion déficiente ou inappropriée de la mélatonine, comme dans le syndrome de Rett, la trisomie 21, le syndrome d'Angelman, le syndrome de Smith Magénis ou encore l'autisme. Les enfants souffrant d'une trisomie 21, notamment, ont une structure du sommeil perturbée (moins de sommeil paradoxal), ils présentent plus d'éveils nocturnes et un rythme plus important de pauses respiratoires anormales.

Voir l'ouvrage du Réseau Lucioles : « Troubles du sommeil et handicap »

**Autres situations** : la privation de sommeil, un rythme de sommeil irrégulier, un excès de fatigue, le stress psychologique ou la fièvre peuvent perturber le sommeil en favorisant l'apparition de terreurs nocturnes ou en déclenchant des crises de somnambulisme.

S'il peut arriver que  des médicaments aient pour effet secondaire une somnolence, à l'inverse, certains **médicaments** sont susceptibles d'entraîner des insomnies. Dans ce cas, la mauvaise qualité ou la privation du sommeil entraînent souvent un état de **somnolence anormale** durant la journée ou une tendance à l'endormissement. L'enfant s'endort à tout moment, lors de diverses activités (devant la télévision, en cours, lors de brefs trajets en voiture...) ; alors qu'il est en train de parler, de manger, de jouer ou même de marcher. Il peut présenter une

hyperactivité inhabituelle (destinée à le tenir éveillé) ou bien il se montre agressif, présente des troubles de l'attention et des difficultés d'apprentissage. Un traitement médicamenteux pourra alors être utilisé pour maintenir l'enfant éveillé (Modiodal®, Ritaline®).

Il faut ajouter que les problèmes de sommeil chez les enfants ayant une maladie chronique peuvent avoir des conséquences sévères sur leur qualité de vie, mais aussi sur celle de l'ensemble de la **famille**. Les parents, les frères et sœurs, doivent faire preuve d'une importante capacité d'adaptation. Il peut apparaître un épuisement physique et moral, parfois générateur d'un isolement social : amis qui s'éloignent, difficultés au travail, à l'école. Une privation de sommeil chronique majore pour l'entourage aussi les conséquences des contraintes liées à la maladie et/ou au handicap.

A l'avènement de l'**adolescence**, la question du sommeil peut se poser de façon nouvelle car à cet âge, les jeunes aiment généralement sortir, se coucher tard, échanger sur les réseaux sociaux la nuit...

**Les enseignants peuvent avoir un rôle d'alerte** auprès des parents ou des professionnels de santé s'ils constatent des changements dans l'état de l'enfant ou de l'adolescent : une somnolence qui apparaît ou qui s'accroît de façon marquée. Cela peut amener à réévaluer le mode de vie et/ou un traitement médicamenteux.

## BEP (Besoins Educatifs Particuliers)

Les répercussions des maladies sur la scolarisation peuvent entraîner des besoins éducatifs particuliers (BEP). Pour l'école, il s'agit en premier lieu de faciliter l'accès aux apprentissages pour les élèves, qu'ils soient, malades ou non, en mettant en œuvre des pratiques bénéfiques à tous (Voir les fiches de la rubrique jaune "Rendre l'école accessible"). Mais pour certains jeunes malades, des aménagements spécifiques doivent être réalisés, concernant la vie scolaire et/ou les temps de classe. Il s'agit de leur permettre d'apprendre au mieux de leurs capacités, dans un contexte favorable et grâce à des adaptations pédagogiques individuelles ou au sein de petits groupes.

# Eduquer au sommeil

**Connaître les caractéristiques du sommeil**
**Combien de temps doit-on dormir selon l'âge ?**

Chacun a besoin d'un temps qui lui est propre, qu'on peut évaluer en allant se coucher quand on a sommeil, le soir, sans résister et en se réveillant naturellement le matin. En moyenne, mais cela peut varier d'une personne à une autre,
- Entre 4 et 5 ans : 11h30 à 12h
- Entre 5 et 6 ans : 11h à 11h30
- Entre 6 et 11 ans : 10 à 11h
- A partir de 11 ans : 9 à 10h
- Adulte : 7h30 à 8h

**Les cycles au cours d'une nuit de sommeil**

Le besoin de sommeil survient généralement **chaque soir à la même heure**, annoncé par une sensation de fatigue, de faible activité mentale, de froid. Si on se couche à ce moment-là, le temps d'endormissement est généralement court (moins de 10 minutes).

Nous nous endormons en **sommeil lent**, sommeil lent qui va durer en moyenne de 1h10 à 1h 40. D'abord sommeil lent **léger** puis progressivement de plus en plus **profond**.

A la fin de cette phase, nous passons en **sommeil paradoxal** pour 10 à 15 minutes.

Une nuit complète représente l'enchaînement de 4, 5 ou 6 cycles de ce « train ». La fin du sommeil paradoxal est marquée par une phase de pré-éveil très courte, insensible pour un dormeur normal, mais où l'éveil serait très facile. Puis, si aucune stimulation particulière ne le tire du sommeil, le dormeur enchaîne un nouveau cycle.

Voir « Que se passe t-il au cours d'une nuit de sommeil ? » et Le train du sommeil

**Connaître les facteurs favorisant le sommeil**

**Se donner un peu de temps calme avant de dormir :** lire ou écouter une histoire, une berceuse, une musique douce. Essayer de penser à des choses agréables.

**Pour le petit enfant**, **disposer d'un objet familier (« doudou »),** qui rassure et facilite la séparation d'avec les adultes.

**Ne pas repousser le sommeil quand on sent qu'il vient**, ne pas attendre pour aller se coucher.

**Veiller à une température adaptée de la chambre :** aux alentours de 18°.

**La qualité du sommeil est favorisée par une atmosphère calme, silencieuse.**

**NE PAS PASSER DU TEMPS SUR UN ECRAN AVANT DE DORMIR : écrans, tablettes, ordinateurs, téléphones portables… ont des conséquences néfastes sur le sommeil.**

**La sieste** est particulièrement utile chez l'enfant jusqu'à 4 ans. Plus tard, selon l'état de fatigue, elle peut être nécessaire. Il peut s'agir d'une véritable sieste ou d'une pause réparatrice : lecture, jeux calmes, dessin sans contrainte… Pour certains élèves malades particulièrement fatigables, elle peut être mentionnée dans le PAI (Projet d'Accueil Individualisé).

L'alimentation peut jouer un rôle sur le sommeil.
- Manger suffisamment et pas trop avant de dormir.
- Les sucres lents qu'on trouve dans les féculents (pain, pâtes, pommes de terre, riz…) ont tendance à favoriser l'endormissement, alors que les protéines (viande, œufs, poissons) ont plutôt tendance à maintenir la vigilance.
- Eviter les boissons excitantes : café, thé, boissons à base de cola.

**Les exercices physiques peuvent favoriser le sommeil :** à condition qu'ils ne soient pas trop intenses et qu'ils ne soient pas pratiqués trop près de l'heure du coucher.

# Répondre aux BEP des élèves malades

Les jeunes malades peuvent avoir des troubles du sommeil pour de nombreuses raisons, qu'il s'agisse du retentissement direct de leur maladie ou des inquiétudes qu'elle peut susciter. Comme tous les élèves, ils ont besoin de comprendre les phénomènes du sommeil et comment le favoriser. Mais pour certains d'entre eux, l'enjeu est particulièrement important car leur qualité de vie en dépend fortement et il s'agit ainsi de limiter les répercussions de leur maladie en termes d'activités et de participation sociale. Certains peuvent en outre être fortement dépendants des écrans, du fait des modalités de compensation de leurs troubles moteurs par exemple. Aussi les différents aspects évoqués ci-dessus les concernent beaucoup. Pour répondre à leurs BEP, il est donc nécessaire :
- Qu'ils bénéficient de séances d'éducation à la santé sur le thème du sommeil
- Que leur fatigue et leurs douleurs soient prises en compte quand elles se manifestent en classe, afin qu'ils puissent avoir les temps de repos nécessaires
- Que les conditions de leur sieste quand elle est indiquée soient confortables et notamment qu'ils bénéficient d'une atmosphère calme
- Qu'ils bénéficient de séances d'EPS adaptées.

On se reportera utilement aux fiches suivantes : Education à la santé , Emotions, Fatigue, Douleurs, Education Physique et Sportive (EPS)

Les indications portées dans les **Projets d'Accueil Individualisés (PAI**) ou dans les **Projets Personnalisés de Scolarisation (PPS)** permettront de personnaliser ces réponses en fonction des besoins de chaque élève.

Au-delà de ses aspects scientifiques, la thématique du sommeil peut être abordée de façon complémentaire sous l'angle des rêves et permettre des activités en français et en arts plastiques. Par exemple, on trouvera des poèmes sur les rêves sur cette page du site Poésie française.fr. Ou bien on pourra choisir des reproductions d'œuvres plastiques en réalisant une recherche sur le site du Centre Pompidou avec le mot-clé « rêve ». Les activités dans ces disciplines permettront le **développement de compétences psychosociales**, comme la capacité à exprimer ses émotions, à exercer son jugement critique. Tous ces éléments sont particulièrement importants pour certains jeunes malades qui sont parfois un peu en retrait du groupe de pairs et peuvent avoir une faible confiance en eux.

## Récapitulatif des points principaux

- Savoir que les maladies chroniques provoquent souvent, pour de multiples raisons, des troubles du sommeil qui peuvent perturber les apprentissages. Les enseignants peuvent avoir un rôle d'alerte auprès des parents et des professionnels de santé.

- Des temps de pause, voire de sieste devront être proposés aux élèves concernés. On s'appuiera sur le PAI ou le PPS.

- Les élèves malades doivent bénéficier d'un enseignement adapté en EPS car l'activité physique contribue à la qualité du sommeil.

- Il est important pour tous les élèves, mais en particulier pour les jeunes malades, de connaître les bénéfices d'un sommeil de qualité et les facteurs qui le favorisent.

- L'éducation à la santé dans ce domaine revêt le développement de compétences scientifiques mais également de compétences psychosociales à travers des activités d'expression.

19/06/2018

## S'informer sur les maladies et leurs conséquences

Épilepsies
Épilepsies : BEP
Maladies rares : aspects médicaux, BEP

## Rendre l'école accessible

Besoins Educatifs Particuliers : Identification
Besoins Educatifs particuliers : Réponses
BIBLIOGRAPHIE : Scolarisation des élèves malades
Education à la santé
Education Physique et Sportive (EPS)
Rythmes scolaires
Sorties scolaires : la préparation
Sorties scolaires : le déroulement

## Travailler ensemble

Projet d'Accueil Individualisé (PAI)

Projet Personnalisé de Scolarisation (PPS)

# Liens

**LIENS EXTERNES**

Journée du sommeil : ressources sur la page Ėducation à la santé du site Ėduscol

Institut national du sommeil et de la vigilance : Le sommeil de A à Z

PROSOM, **Association nationale pour la promotion des connaissances sur le sommeil**

Le sommeil, les rêves et l'éveil : documentation sur le sommeil au travers de dizaines articles

Fondation sommeil : un site canadien sur le sommeil

«Troubles du sommeil et handicap » : Ouvrage disponible sur le site du Réseau Luciole

Les écrans, le cerveau… et l'enfant : séquence pédagogique sur le site de La Main à la pâte

# Ressources documentaires

Formation Profedus sur le sommeil avec proposition d'une séquence pédagogique sur le site de l'Inpes

## Enquête et partage

Enquête
Enquête de satisfaction et d'audience
Partage
Envoyer par mail