



ssp sgp

SWISS SOCIETY OF PAEDIATRICS
Ihre Ärztinnen und Ärzte für Kinder und Jugendliche
Les médecins de vos enfants et adolescents
I medici dei vostri bambini e adolescenti

Bien dormir, pour bien grandir et ...bien apprendre ! Bien dormir, ça prend du temps

Dr Nicole Pellaud, présidente SSP

Nous avons besoin de manger, boire, bouger et DORMIR.

Pendant que nous dormons, notre corps règle la production d'hormones assurant le sommeil, celles nécessaires pour grandir, ainsi que celles répondant au stress.

Le sommeil est également important pour nos défenses contre les infections.

Enfin, notre cerveau, trie, digère, assimile et emmagasine ce qu'il a appris pendant la journée.

Pour réaliser toutes ces activités, il faut du temps et nos besoins de sommeil vont évoluer avec l'âge de 16 à 17 heures par jour pour le bébé, à 12 heures pendant l'enfance, jusqu'à 9 heures pour l'adolescent.

Dès la naissance, il est important de respecter les besoins et les rythmes de sommeil de l'enfant.

Si ce temps n'est pas respecté, nous manquons de sommeil, notre capacité de concentration sera diminuée, notre irritabilité, notre appétit et notre prise de poids vont augmenter, et notre mémoire sera moins en mesure d'assimiler ce que nous avons appris.

Le contexte de vie actuel pousse les adolescents à dormir plus tard, il leur est ensuite difficile de se lever le matin et ils essaient de récupérer en se levant tard les jours de congé provoquant ainsi à nouveau un coucher tardif et un décalage horaire chronique.

Les facteurs en cause sont les divers stimulants tels que la lumière bleue des écrans qui donne au cerveau un signal de « jour », la température du corps qui augmente lors d'activité sportive et de jeux vidéo, le stress, les produits stimulants telles que boissons dites énergisantes....

Trucs et astuces pour prévenir un décalage horaire du sommeil :

- Commencer activement la journée en sortant à la lumière
- Privilégier le sport durant la journée plutôt que le soir
- Eviter les boissons stimulantes
- Prévoir une heure de coucher permettant d'avoir un nombre suffisant d'heures de sommeil
- Arrêter les écrans 2 heures avant l'heure du coucher
- Ecouter les signaux que le corps donne et aller dormir quand on bâille et que les yeux piquent
- Dormir dans une chambre tempérée à 18°, sans lumière, sans écrans
- Le week-end, se lever au plus tard à 10h

Pour toute question ou problème de sommeil, n'hésitez pas à vous adresser à votre pédiatre.

Référence et pour en savoir plus :

<http://neurocenter.unige.ch/doc/docfile/123Sommeil.pdf>

<http://www.prosom.org/supports-educatifs.html>