

Le sommeil

Chaque individu est unique devant son sommeil. Il est donc difficile de réduire chacun à des normes. Mais, s'il est possible de vivre relativement longtemps sans manger, un peu moins longtemps sans boire, le manque de sommeil provoque très rapidement des lésions cérébrales irréversibles. Le sommeil est un des éléments indispensables à la vie.

Quelques évidences pour rafraîchir les mémoires

Nous sommes des mammifères diurnes. Nous sommes biologiquement conçus pour être en activité le jour et dormir la nuit. Rien ne pourra changer cet ordre des choses, nous dormons mal le jour. Cela a des incidences fortes, y compris dans notre développement. L'hormone de croissance est sécrétée pendant le sommeil et celui-ci a une fonction de régulation du psychisme sans laquelle les hommes s'entretrueraient allègrement. La mémorisation des savoirs, leur classement se fait pour partie pendant le sommeil.

Le besoin en sommeil varie selon l'âge. Mais s'il existe de petits dormeurs, qui ont souvent une autre organisation de leur sommeil (siestes ou pauses dans la journée), le besoin en sommeil de chaque enfant va bien au-delà de ce que montrent les habitudes sociales d'aujourd'hui. Une nuit de dix heures de sommeil pour un enfant de 12 ans n'est pas superflue, et peut même être considérée comme un minimum ! Nous vivons actuellement dans un fantasme collectif qui assimile les gros dormeurs aux paresseux, aux *losers* et les petits dormeurs aux « battants », aux gagnants, aux *winners*. Napoléon et bon nombre de grands chefs d'entreprises dormaient, ou dorment paraît-il très peu ! Est-ce une référence ? Einstein était un gros dormeur !

On dit à juste titre que les premières heures du sommeil sont les plus importantes. C'est aussi parce que le sommeil de jour (donc d'une matinée avancée dans le cas d'un coucher tardif) est un sommeil perturbé par les *stimuli* de la vie (bruits, lumières, odeurs).

Dans le cadre des structures de loisirs et de vacances

Il est important de considérer que chaque enfant est unique face au sommeil. C'est ce qui rend l'organisation collective du centre si difficile, et amène trop souvent à réduire le sommeil de chacun à l'intérêt présumé de tous.

Le sommeil étant indispensable à la vie et au développement de chaque individu, son organisation en collectivité doit être prioritaire. Rien ne peut justifier de réveiller un enfant, puisqu'en dormant, il répond à un besoin vital. Il est impossible à quiconque de décréter la qualité du sommeil de l'autre. Se pose-t-on la bonne question quand

on met en balance le sommeil d'un enfant, qui plus est, en vacances, donc logiquement délesté d'une partie des contraintes sociales, et une activité ? L'organisation des temps d'accueil en CLSH, si elle prend en compte les impératifs d'organisation du travail des parents, doit aussi prendre en compte le sommeil des enfants.

L'heure uniforme d'accueil n'est peut être pas la meilleure solution quand au fronton des projets éducatifs et pédagogiques trône « le respect des rythmes de vie ». Y compris en CLSH, chaque enfant doit pouvoir trouver un lieu de repos et de sommeil, les temps de pauses ou de siestes étant un besoin pour certains.

Les activités du soir doivent être pensées pour leur fonction première : une préparation au sommeil. Les enfants n'arrivent pas à faire le choix seuls entre le jeu et le sommeil. Ils ont besoin d'un environnement favorisant l'écoute de leur propre besoin de sommeil. Rien n'est plus difficile pour un enfant que de se « laisser aller » au sommeil, quand il est en collectivité. Attention alors aux jeux apparemment calmes ! Le « roi du silence » en est l'exemple type. On pourrait peut être le nommer la « cocotte minute », tant les quelques secondes de silence contraint se payent par une explosion finale !

On dort bien dans un cadre que l'on connaît, dans lequel on se sent en sécurité. Donc dans un cadre que l'on s'est approprié, que l'on a pu aménager. Chez les enfants, l'endormissement se fait souvent dans des rituels qui leur sont propres, et qu'il est important de respecter.

L'endormissement se fait dans une « aire d'illusion » nous disent les psychiatres et psychologues. Il nous faut nous déconnecter de notre réalité quotidienne, pour nous « laisser dormir ». C'est la fonction des histoires, mais aussi de la musique douce, de la lecture, de tout ce qui va installer une passerelle entre les péripéties de la journée et la paix de notre sommeil. Se préparer au sommeil, puis s'endormir demande du temps. Ce temps doit exister dans les structures de vacances et de loisirs collectifs.

Aller se coucher ne devrait jamais être une punition. Le sommeil doit garder son côté positif, agréable. Nous avons au contraire à apprendre aux enfants à connaître leur sommeil, à y prêter attention, à le comprendre. Arriver à connaître son propre rythme de sommeil est un moyen de mieux gérer son propre rythme de vie, de mieux organiser son activité.

Apprendre à connaître, puis respecter le sommeil de l'autre, c'est apprendre l'autre.

Alain Ghéno

Pour réfléchir à l'alimentation, nous nous penchons sur les cuisines, les tables, les aliments, les environnements. Rarement sur le lit ! Pourtant !

Selon une étude* menée conjointement par des chercheurs de nationalités française, belge, turque et bulgare, le manque de sommeil provoque, entre autres conséquences physiologiques, une stimulation de l'appétit. D'autre part, si la réduction du temps de sommeil s'installe sur un mode chronique, elle augmente notablement le risque de survenue d'une surcharge pondérale, voire d'une obésité (*Le Monde* du 9 décembre 2004).

Ces phénomènes, nouvellement découverts, jouent sur plusieurs plans :

- Une diminution du temps de sommeil intervient sur l'hormone de croissance, ce qui a pour conséquence d'augmenter le volume des tissus graisseux.
- Une réduction de la durée de sommeil provoque une élévation des concentrations sanguines d'une hormone stimulant l'appétit (la ghreline).

Dans le même temps, cette réduction de sommeil est associée à une diminution des concentrations de leptine, hormone qui, physiologiquement, induit une sensation de satiété et donc une réduction des apports alimentaires.

Ces informations sont à croiser avec d'autres études montrant une diminution globale de nos temps de sommeil. Nous aurions perdu en moyenne deux heures de sommeil dans les trente dernières années. Ces heures de sommeil perdues l'étant souvent au profit (sans qu'elle en soit obligatoirement la cause) de la télévision, c'est-à-dire d'une activité sédentaire.

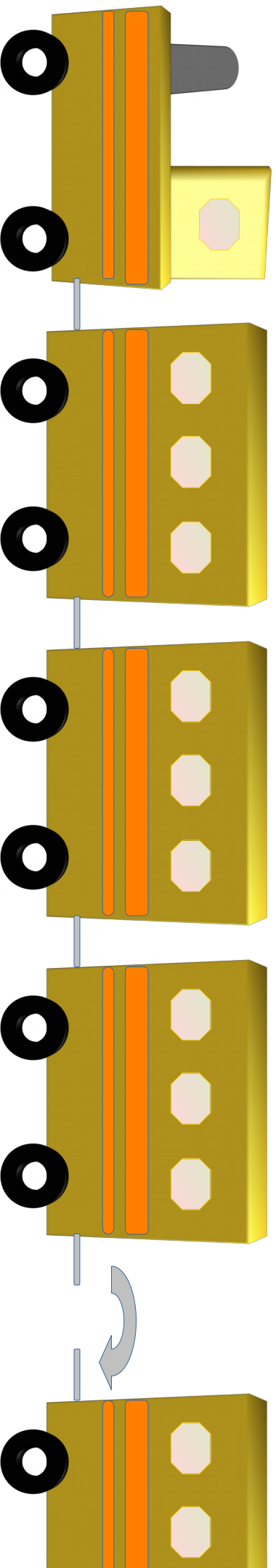
Alors, ne boudons pas notre plaisir : fonder toute l'organisation des séjours de centres de vacances autour du respect absolu du respect du sommeil de chacun apparaît encore moins farfelu que jamais ! Défendre, prouver qu'au cours d'un séjour en centre de vacances un enfant peut gagner deux heures de sommeil entre le début du séjour et la fin, simplement parce qu'on l'a laissé dormir tout son saoul est conforté par ces nouvelles découvertes. Le réveil individuel au secours d'une bonne gestion alimentaire. Un bonheur !

**- Cette étude publiée dans le numéro daté du 7 décembre, des *Annals of Internal Medicine*, a été dirigée par les docteurs Karine Spiegel (Centre d'étude des rythmes biologiques, Université libre de Bruxelles) et Eve Van Cauter (département de médecine, université de Chicago).*



Le train du sommeil

<http://sommeil.univ-lyon1.fr/articles/challamel/sommenf/nuic.php>



La durée d'un cycle est constante pour chacun d'entre nous (cycles de 90 à 120 minutes). Les deux premiers cycles comportent la presque totalité du sommeil lent profond. Le sommeil lent léger et le sommeil paradoxal sont proportionnellement plus importants en fin de nuit. La durée des périodes de sommeil paradoxal s'allonge d'un cycle à l'autre. Une nuit représente l'enchaînement de 4 à 6 cycles de ce "train".

ENDORMISSEMENT

SOMMEIL LENT
LÉGER

SOMMEIL LENT
PROFOND

SOMMEIL
PARADOXAL

MICRO RÉVEIL

Le besoin de sommeil est annoncé par une sensation de fatigue, de faible activité mentale, de froid. Le temps qui s'écoule entre le moment où l'on a décidé de dormir, éteint la lumière, fermé les yeux et le moment où l'on s'endort est généralement de moins de dix minutes.

Le corps se repose
L'organisme fabrique des anticorps et des hormones de croissance

Nous nous endormons en sommeil lent, sommeil lent qui va durer en moyenne de 1h 10 à 1h 40. D'abord sommeil lent léger puis progressivement de plus en plus profond.

La quantité de sommeil lent profond est indépendante de la durée totale du sommeil. Par contre, elle est liée à la durée de l'éveil qui précède le sommeil, et à la qualité de cet éveil: une activité physique importante augmente la quantité de sommeil profond

Sommeil des rêves

La durée du sommeil paradoxal est directement liée à la durée totale de notre nuit de sommeil: "Plus on dort, plus on rêve". En cas de privation de sommeil, les temps de sommeil paradoxal ne se rattraperont que si l'on en a le temps

Latence

On se réveille ou on prend un nouveau train (si aucune stimulation particulière ne tire le dormeur du sommeil)