

Sommeil, endormissement et numérique

Que peut-on en dire ?

Tout d'abord, il existe dans notre société actuelle une étroite consonance entre ces deux aspects. Pourquoi ? Car cette corolaire entre en opposition avec le fait de passer une bonne nuit et de jouer aux jeux vidéo par exemple.

Mais ne diabolisons pas le numérique dans son impact négatif lié au sommeil, car bien utilisé, ceci ne posera pas de réel problème.

Dans l'idéal, l'écran est proscrit avant 3 ans, pour l'impact lié au sommeil bien évidemment mais aussi dans l'impact du développement moteur et cognitif de l'enfant, sur ce point ne nous étendons pas, il n'en est pas question dans ce sujet.

Le sommeil donc est une priorité chez les enfants, pour assimiler ce qu'ils ont appris dans la journée, pour récupérer lors des siestes, pour grandir et se développer.
Facteur aggravant que vont être une introduction trop tôt des écrans dans cadre de bonne siestes et de bons sommeil la nuit.

Pour entrer directement dans le sujet, voici certains points à respecter pour le sommeil :

Évolution du temps moyen de sommeil par 24 heures et selon l'âge				
0-6 mois	3 ans	6 ans	12 ans	À partir de 20 ans
16-17 heures	13 heures	12 heures	9 heures	8 heures

Sources : INSV (Institut Nationale du Sommeil et de la Vigilance) et de Santé Public France ; croisement de données de ces deux entités

Ce tableau est un indicatif qui n'est pas représentatif de tous les enfants, il est donc à prendre en considération mais pas prendre pour argent comptant.

Comme expliqué plus haut nous ne prenons pas en compte de temps d'écran avant 3 ans, compte tenu de certains risques liés aux développement propre à l'enfant, dans l'idée nous aurons pour les temps d'écrans les durées idéals suivantes :

3-5 ans :

- Temps d'écran idéal : Moins de 1 heure par jour

Source : Recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) pour les enfants de moins de 5 ans.

6-11 ans :

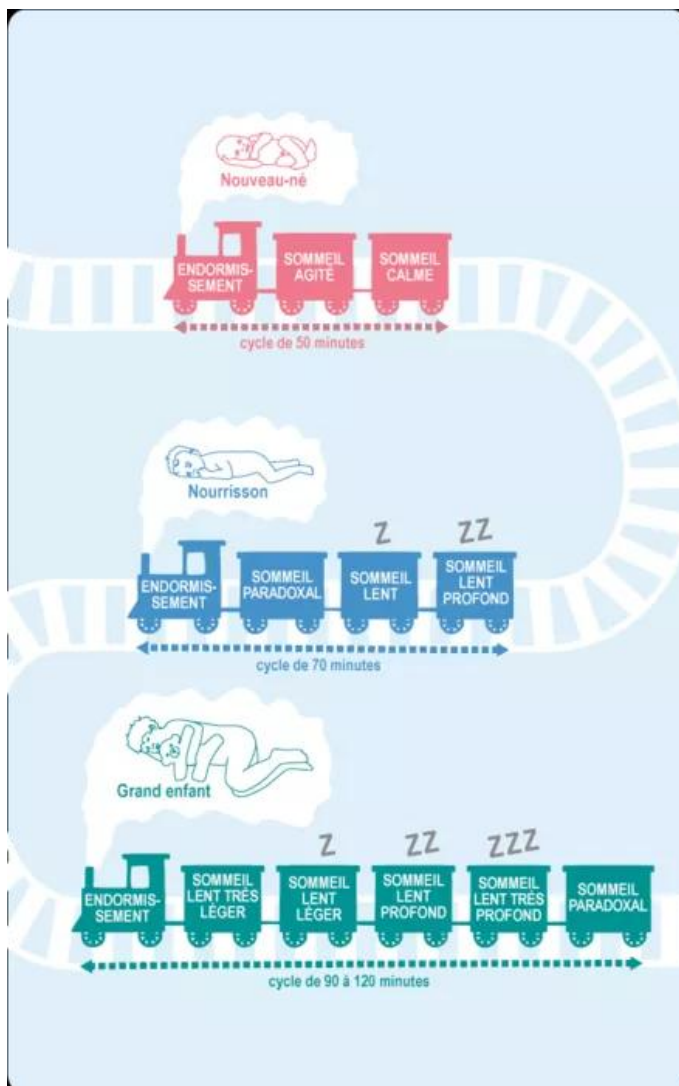
- Temps d'écran idéal : Moins de 2 heures par jour

Source : Recommandations de l' AAP (American Academy of Pediatrics)

Il est important de noter que ces temps d'écran recommandés incluent à la fois le temps passé devant des écrans récréatifs (TV, tablettes, jeux vidéo, etc.) et le temps passé devant des écrans à des fins éducatives.

De plus, il est important de savoir couper tôt les écrans avant d'aller dormir, tous le monde connaît cette règle du « 1 heure avant d'aller dormir je pose mon smartphone, ma tablette... ». Ceci dans le but, bien entendu, de favoriser l'endormissement car il est vrai que l'écran va jouer un rôle excitant pour notre cerveau et empêcher notre train du sommeil de se mettre en place, et si nous ratons un « train » il va nous falloir attendre le prochain passage. C'est pour cela que nous tournons parfois dans notre lit sans parvenir à nous endormir. L' écran va donc jouer un effet repoussoir à ce chemin nocturne que notre cerveau et l'entièreté de notre corps va avoir besoin pour intégrer les informations de la journée, recharger les batteries,...

Les cycles du sommeil sont comme ceci :



Pour calquer des âges sur ces cycles, le cycle « nouveau-né » sera donc de la naissance jusqu'à son premier anniversaire.

Ensuite le cycle « nourrisson », qui va durer jusqu'à ses 3 ans ou presque en fonction de développement de l'enfant.

Et enfin le cycle « grand enfant » qui arrive après les 3 ans et qui est le même pour nous adultes. Ce qui va différer dans le temps, c'est la longueur des nuits, comme expliqué dans le tableau ci-dessus.

Ceci reste très schématique, il n'est pas propre à chaque enfant. En effet, un enfant peu tout à fait faire des nuits plus longue qu'un autre et cela à différent moment de sa croissance, de son évolution. Il est primordial d'accompagner son enfant vers une autonomie dans son endormissement et sa quiétude de sommeil.

Source : Institut National de prévention et d'éducation pour la santé

Que dire sur l'endormissement :

Il faut savoir qu'un endormissement autonome peut prendre parfois du temps, il faut être patient et à l'écoute des besoins de son enfant. Si nécessaire rester avec lui jusqu'à endormissement total. Ceci dans le but d'éliminer des peurs et angoisses nocturnes qui peuvent survenir chez l'enfant. Notons aussi qu'il est très violent pour un enfant de se retrouver seul dans sa chambre plongé dans le noir, surtout pour les plus petits, c'est au début une totale incompréhension, l'environnement peut lui paraître hostile car inconnu. Bien entendu, et ceci reste contraire à beaucoup de dire d'ancienne génération, laisser son enfant pleurer n'est évidemment pas la solution.

Nous pouvons voir quantité de parents s'exprimer sur ce sujet en disant que leur enfant réussi à faire ses nuits avec un endormissement autonome, certes sur le principe cela est super mais à quel prix ? Si cela est induit par une semaine de pleure avant que l'enfant arrive à s'endormir, quel leçon en tirer ? Qu'est-ce que va penser l'enfant ? Ceci dans quel but ? Que nous parents soyons plus tranquille pour passer nos soirées ?

Avec ce principe, il y a fort à parier que l'enfant cesse de pleurer car il comprend que vous n'êtes plus là pour lui, il aura le sentiment de déranger et fera face seul à ses angoisses, ses peurs profondes de se dire que ses parents ne sont plus là pour lui. Cela fera par la suite, en grandissant des enfants qui n'oseront plus se confier quand vont arriver des questions sur certains événements de la vie, car de ceci en découle que l'enfant ne peut pas vous faire confiance et à juste titre, il ne dira rien car aura peur d'être moralisé plus qu'écouter. C'est le même principe que l'apprentissage des écrans comme j'ai pu vous le dire dans la rubrique des contrôles parentaux.

La confiance entre l'enfant et les parents est primordiale et nécessaire pour que l'enfant puisse grandir dans un environnement sain en sachant qu'il pourra toujours compter sur ses parents en cas de difficultés.

Certes le discours tenu ici est très moralisateur mais il est à prendre avec sérieux car il existe bon nombre de parents encore penché sur ce schéma sous pression parfois des anciennes générations qui explique : « de notre époque nous faisons comme ça et personne n'est mort ». Oui c'est en effet le cas, personne n'est mort mais nous pouvons observer qu'en grandissant ces mêmes enfants élevés avec ce modèle éducatif n'ont pas évolué de la même manière, il se confie moins, on parfois plus de difficultés, subissent même parfois des phénomènes de harcèlement...

Peut importe le modèle éducatif que nous voulons donner à notre enfant, l'écoute et l'empathie est primordiale car cela façonnera les adultes de demain.

Pour revenir au numérique et au sommeil, qui s'adressera donc à des enfants un peu plus grand (3 ans et plus) car il va sans dire que les écrans sont à proscrire avant cet âge, l'accompagnement reste de mise comme toujours, faire comprendre à l'enfant que le sommeil est un facteur important pour son développement et pour la retenue de ce qu'il a appris dans la journée.

Il en va de même pour les siestes, pour ceux qui en font encore car après 2 ans, certains abandonnent les siestes de début d'après-midi ou deviennent plus courtes, il est important de ne pas exposer l'enfant à un écran, tout simplement pour favoriser son endormissement et avoir un cycle de sieste réparateur et revigorant pour passer un après-midi serein.

Également, les écrans jouent sur plusieurs hormones, toutes pouvant avoir des vecteurs de perturbations du sommeil, du stress...

Voici les hormones sécrétées par le cerveau lors des sessions de jeu (Ceci est valable tant pour l'enfant, que pour l'adulte) :

- La dopamine : Neurotransmetteur du plaisir et de la récompense. Elle est sécrétée car les jeux sont souvent conçus pour stimuler des sensations de réussite (points, niveaux, récompenses), ce qui active le circuit de la récompense dans le cerveau. Elle a pour effet la sensation de satisfaction, envie de continuer à jouer (effet potentiellement addictif).
- L'endorphine : Hormones du bien-être et du soulagement de la douleur. Elles sont sécrétées dans les moments intenses ou agréables du jeu, elles peuvent être libérées pour apaiser ou renforcer le plaisir.
- L'adrénaline : Hormones du stress et de l'excitation. Elles sont sécrétées lorsqu'un jeu est compétitif ou stimulant, cela peut déclencher une réponse de "lutte ou fuite". Elles ont pour effet l'accélération du rythme cardiaque, vigilance accrue.
- La Sérotonine : Régule l'humeur et le bien-être général. Elle est sécrétée dans certains jeux qui procurent un sentiment d'accomplissement, de lien social (jeux coopératifs), ou de relaxation peuvent favoriser sa libération.

Remarque importante :

Les jeux peuvent déséquilibrer ces systèmes si l'exposition est excessive, en particulier chez les enfants dont le cerveau est encore en développement. Une stimulation répétée du circuit de la récompense peut :

- Rendre d'autres activités moins intéressantes (devoirs, sport, lecture).
- Conduire à des comportements proches de l'addiction.

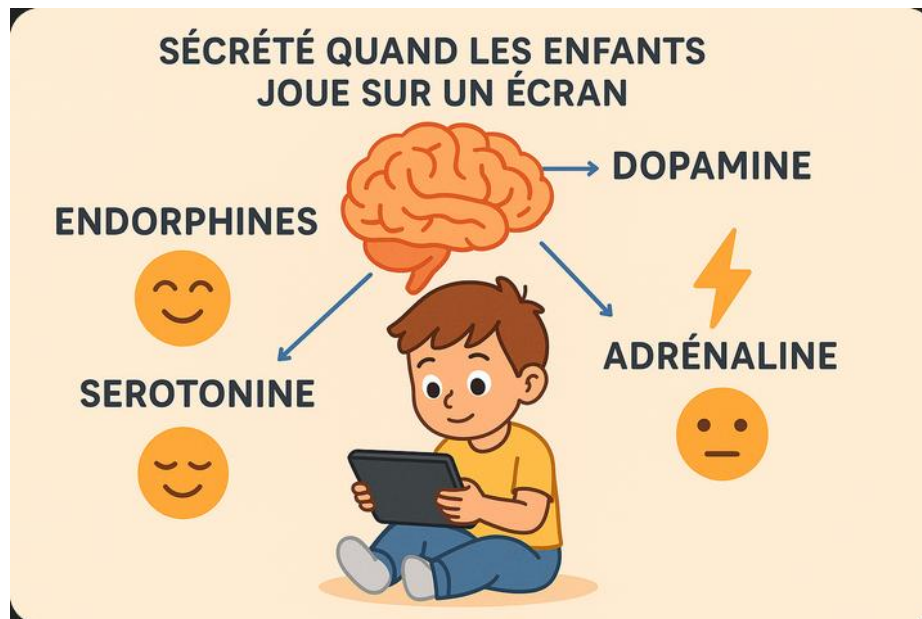


Image générée par IA

Le sommeil est donc la finalité de tout ce cheminement, les activités au cours d'une journée peuvent être très riches en découvertes et événements pour l'enfant. Par son sommeil, son cerveau va pouvoir analyser toutes ces choses qu'il a apprises, et donc les acquiescer pour pouvoir les réutiliser plus tard. Tout ce maillage est important pour le développement de l'enfant, la pluralité de ses activités, son endormissement (qui commence bien avant le couché au lit), et son sommeil, ces facteurs sont des impondérables à cadencer de sorte à ce qu'il puisse grandir, développer ses capacités motrices et cérébrales et apprendre par lui-même.

En résumé, il est donc important d'écouter et d'accompagner son enfant, éloigner les écrans avant les phases d'endormissement, privilégier des histoires, et respecter ses besoins en sommeil afin de rendre ceux-ci plus qualitatifs.