

# Le sommeil

## un élément clé du développement des enfants

### Bien dormir, c'est quoi?

C'est de dormir suffisamment d'heures par nuit et idéalement, sans interruption.

Visitez le site web des normes canadiennes sur le sommeil pour des recommandations sur le nombre d'heures de sommeil idéal selon l'âge des enfants!

## Le manque de sommeil peut avoir des impacts négatifs importants à plusieurs niveaux sur le développement des enfants et des adolescents.

01

### IMPACT PHYSIQUE

Une étude a démontré que le **manque de sommeil** chez les enfants peut avoir un impact sur les **blessures** et les **douleurs physiques**.

Ainsi, ceux qui n'avaient pas assez de sommeil avaient plus de chance de souffrir de migraine.

De plus, les jeunes qui ne dorment pas assez ont plus de chance de souffrir d'un **surplus de poids** ou d'**obésité**.

Mieux dormir est associé à une meilleure régulation interne des hormones qui donnent les signaux de faim et donc, est lié à une ingestion de calories plus appropriée.

Finalement, ces enfants et adolescents sont aussi **deux fois plus à risque** de **blessures non intentionnelles** puisqu'ils sont moins attentifs et ont un temps de réaction plus lent.

02

### IMPACT PSYCHOLOGIQUE

Les enfants et adolescents qui dorment moins peuvent être plus **tendus, anxieux, irritables, fâchés, hostiles** et **confus**. Ils peuvent aussi plus souvent avoir des **sautes d'humeur** et avoir plus de **difficulté à gérer leurs émotions**.

Le **manque de sommeil** peut aussi entraîner plus de **symptômes dépressifs** et d'**anxiété**.

**22%** des enfants qui ne dorment pas assez rapportent ressentir **plus de stress** VS seulement 10% chez les enfants qui dorment suffisamment.

Ils rapportent également **plus d'idées suicidaires** et **moins de satisfaction** dans leur vie.

03

### IMPACT ACADÉMIQUE

Le **manque de sommeil** peut aussi causer plus de **difficulté à être attentif** en classe et à se **concentrer** durant la journée. De plus, ces jeunes ont une moins bonne capacité à se rappeler de l'information à **court terme**.

Ainsi, ces déficits peuvent avoir un **impact sur les résultats scolaires** et surtout en mathématique.

### Comment les aider à mieux dormir?

- Établir des heures de sommeil **fixes** (au coucher et au réveil).
- Développer une **routine du dodo** (bain, brosser les dents, lire une histoire, etc.).
- Interdire les **écrans** de 30 à 60 minutes avant l'heure du coucher.
- Encourager à ne pas consommer de **caféine**.