

Sommeil

SOMMAIRE :

Finalité et objectifs des étudiants infirmiers

I. Normes physiologiques du sommeil chez l'enfant

II. Les troubles pathologiques du sommeil

III. Les bienfaits du sommeil

IV. Les rythmes du sommeil

V. Education favorisant le sommeil

VI. Les fiches techniques des activités proposées.

Finalité : Sensibilisation et promotion d'une activité de santé publique relative au sommeil auprès d'un public âgé de 6-7 ans et d'un niveau de cours primaire.

Elèves participants :

DELEY Emilie

PAGNOT Laetitia

PUTZ Stéphanie

MASTRICICCO Julien

PRETRE Aline

WASNER Claire

GRIFNEE Pauline

GUINET Lucie

BOUCON Mathilde

FAIVRE Stéphanie

LAKHAL Olfa

RABI Halima

LAFFAGE Anne Sophie

LEHOUX Sandra

SCHUHLER Claire

MEZZAROBBA Amandine

CARDOT Emilie

WIDMER Patricia

METIN Alexandre

Caractéristiques du public visé :

- Concentration limitée à environ 30 minutes
- Aime les activités ludiques
- Lecture et écriture en voie d'acquisition
- Apprentissage de la notion spatio temporelle
- Apprentissage du graphisme
- Apprentissage de la coordination
- Développement affectif et social
- Développement du langage.

Pièges à éviter lors de la présentation du projet :

- ✓ Attention à ne pas culpabiliser les enfants
- ✓ Se méfier du dogmatisme, éviter de présenter les hypothèses comme des vérités
- ✓ Se méfier des mauvaises interprétations
- ✓ Ne pas psychologiser à outrance. Les approches du thème sommeil sont diverses et complémentaires

Le sommeil occupe environ un tiers de notre existence ! Il est constitué d'une succession de cycles, qui s'enchaînent tout au long de la nuit.

I.NORMES PHYSIOLOGIQUES DU SOMMEIL CHEZ L'ENFANT

Le sommeil est essentiel à tous.

Il permet la récupération de la fatigue physique et nerveuse, sert à la mise en place des circuits nerveux. Il favorise de nombreuses fonctions mentales et psychiques comme la mémorisation par exemple ou l'apprentissage.

Pendant le sommeil il y a production de l'hormone de croissance.

L'enfant de 4 à 12 ans est très vigilant dans la journée, s'endort très vite le soir dans un sommeil très profond.

A 3 ans, la durée physiologique moyenne du sommeil est estimée à 12 heures.
Un enfant à 6 ans se couche vers 20h.

Les signes du sommeil :

- Paupières lourdes
- Yeux qui piquent
- La vue qui se trouble
- Besoin de s'allonger ou de tenir sa tête
- Bâillements
- Se frotter les nez ou les oreilles
- Traîne les pieds en marchant
- Ne fait plus attention à ce qui se passe aux alentours
- La lumière dérange
- Avoir froid
- Irritabilité

II. LES TROUBLES ET PATHOLOGIES DU SOMMEIL

- L'apnée du sommeil :

Elle se caractérise par une somnolence diurne excessive (siestes répétées pendant la journée, endormissements intempestifs, une somnolence plus ou moins permanente, ou encore par un sommeil qui se prolonge anormalement) ; due à des troubles respiratoires obstructifs durant l'endormissement, affaiblissements des parois du pharynx, l'air passe difficilement, et fait vibrer les structures de la gorge, c'est le ronflement. Quand l'air ne peut plus passer c'est l'apnée ! Cela réveille pendant la nuit, mais on ne s'en souvient pas.

Conseils :

- éviter le surpoids
- éviter de dormir sur le dos.

- Le somnambulisme :

Il se caractérise par un épisode de déambulation ou de comportement bizarre : l'enfant aux yeux ouverts, inexpressifs, est maladroit et docile. Le corps se réveille mais le cerveau est à moitié endormi, c'est pourquoi le matin on ne se souvient de rien. Il apparaît en sommeil profond, et a une durée de 5 à 30 minutes.

Conseils :

- Ne pas réveiller l'enfant
- Assurer sa sécurité
- Lui donner l'ordre d'aller se recoucher, calmement mais fermement, en l'accompagnant en douceur.

- La terreur nocturne :

Episode d'agitation, au début brutal, l'enfant s'assoie, hurle, pleure, se débat ; Les yeux ouverts en panique, il transpire, son visage est rouge ou pâle, les poils hérissés, les pupilles dilatées, et la respiration rapide. Il apparaît en sommeil profond et l'enfant n'en a aucun souvenir. A ne pas confondre avec le cauchemar ou l'enfant en a souvenir, ne hurle pas, et se laisse rassurer.

Conseils :

- Ne pas réveiller l'enfant dans le but de le rassurer
- Le remettre dans la position de l'endormissement

- La somniloquie : (le fait de parler en dormant) : N'a aucun caractère pathologique.

- **Les insomnies :** Impossibilité ou difficulté à s'endormir ou dormir suffisamment.

* Les insomnies vraies : occasionnelles ou causées par un événement accidentel physique ou psychique : indigestion, douleur, émotion forte, surexcitation, dérèglement du train du sommeil, absence d'activité physique ou intellectuelle ou surmenage, mauvaise alimentation, anxiété, environnement (bruit, lumière, condition matériel du couchage...).

Conseils :

- repas léger, ne pas manger trop tard, privilégier laitages et s'abstenir de coca, thé, et aliments à bases de vitamines.
- connaître son heure de sommeil
- lorsque le sommeil ne vient pas, il vaut mieux se relever et s'occuper jusqu'à l'arrivée du prochain cycle.

- **Les pipis au lit, les pleurs, les cauchemars, les ronflements.**

Conseils :

- Eviter environnement agité
- Tension excessive
- Film, TV, Jeux, trop tardifs et trop violents.
- Aller au toilette avant le coucher
- Lecture d'une histoire (bon rituel d'endormissement)
- Prendre un bain ou une douche chaude
- Exercices de relaxation (pour lutter contre les tensions)

- **La narcolepsie ou hypersomnie :**

Maladie rare, qui débute chez des sujets jeunes, se traduit par une somnolence diurne, le sujet est toujours fatigué, avec un endormissement quasiment incontrôlable en pleine activité.

Les symptômes :

- *Les attaques de cataplexie* : Relâchement musculaire brusque, survenant en plein éveil, généralisé, ou au niveau des mâchoires et des membres supérieurs, qui entraînent alors une chute.
- *Les paralysies du sommeil* : ce sont des épisodes survenant au moment du réveil, ou de l'endormissement, les sujets sont incapables de bouger alors qu'ils sont mentalement réveillés.
- *Les hallucinations hypnagogiques* : perceptions visuelles, auditives, voire tactiles, qui ne sont pas réelles.
- *Les perturbations du sommeil nocturne* : éveil en cours de nuit, cauchemars

- **Syndrome des jambes sans repos :**

Mouvements involontaires se produisant au cours du sommeil, ils ne sont pas ressentis par le patient, se caractérise par une sensation de picotements et besoins incontrôlable de bouger. La gêne survient le soir, la nuit, favorisée par l'immobilité, et soulagée par le mouvement.

III.LES BIENFAITS DU SOMMEIL

Le cerveau fonctionne quand on est éveillé mais aussi quand nous dormons. Le sommeil ne constitue pas une interruption de notre fonctionnement cérébral mais une activité à part entière.

Le sommeil est constructif

Le sommeil est indispensable à la vie. Le sommeil paradoxal joue un rôle important dans le développement des circuits nerveux, dans la maturation cérébrale, dans la mémorisation : il fait de l'ordre dans les souvenirs. Il permet donc le développement affectif et intellectuel de l'enfant.

Le sommeil profond permet au corps de se restaurer des multiples microtraumatismes de la journée. Le sommeil lent profond permet le développement corporel, la synthèse protéique et la réparation des tissus. L'hormone de croissance est sécrétée durant cette phase de sommeil, elle participe au renouvellement cellulaire, à l'entretien des muscles, des tissus et des os. L'enfant a besoin de son sommeil pour grandir. Il est indispensable au bon développement psychomoteur, le sommeil est aussi important que l'alimentation. Il favorise la croissance de l'enfant et la maturation de son système nerveux. A la puberté les hormones sexuelles sont sécrétées en sommeil lent profond, permettant ainsi la maturation sexuelle.

Un sommeil de bonne qualité permet également :

- D'éliminer les toxines de l'organisme
- De stimuler notre système immunitaire
- D'éliminer notre stress et d'assurer notre « bonne humeur »
- D'optimiser notre faculté à apprendre et à mémoriser
- De maintenir notre état de vigilance lorsque nous sommes éveillés, afin d'éviter les états de somnolence.
- Il évacue les tensions et fatigue accumulées durant la journée et procure la détente.
- En position allongée, la colonne vertébrale se relâche, les tensions musculaires du dos et du corps en général sont soulagées.

Le rêve

Le rêve permet de libérer l'esprit, de résoudre des conflits, de compenser des frustrations, sans réveiller l'enfant. « Le rêve est le gardien du sommeil ». Les rêves prolongent souvent l'activité mentale de la veille. Chez l'enfant, les rêves de début de nuit se caractérisent par des images angoissantes, désagréables. En fin de nuit, le contenu des rêves évolue, les conflits se résolvant, il devient plus agréable.

Avant 5 ans il est difficile de parler de rêve : il s'agit d'images statiques (animaux), devant lesquelles il est un spectateur ou ému. Entre 5 et 7 ans, l'enfant participe à son rêve de manière active en relation avec les histoires de la journée, les films, les livres...

Entre 7 et 9 ans, l'affectif prend une place importante dans le vécu.

Au contraire le cauchemar est un rêve effrayant qui réveille l'enfant et dont il est parfois un souvenir le lendemain matin. Perturbe le sommeil de l'enfant en le réveillant (perturbe le cycle du sommeil).

Les conséquences du manque de sommeil chez l'enfant

- une somnolence la journée
- une inattention de l'enfant à l'école (durant les heures de classe)
- un manque de résultat scolaire
- une perturbation du rythme biologique de l'enfant (rythme de sommeil : intensité, fréquence des heures de sommeil : réalisation de sieste ou non...)

Le sommeil en trop grande quantité se retrouve très peu chez l'enfant sauf en cas de pathologie.

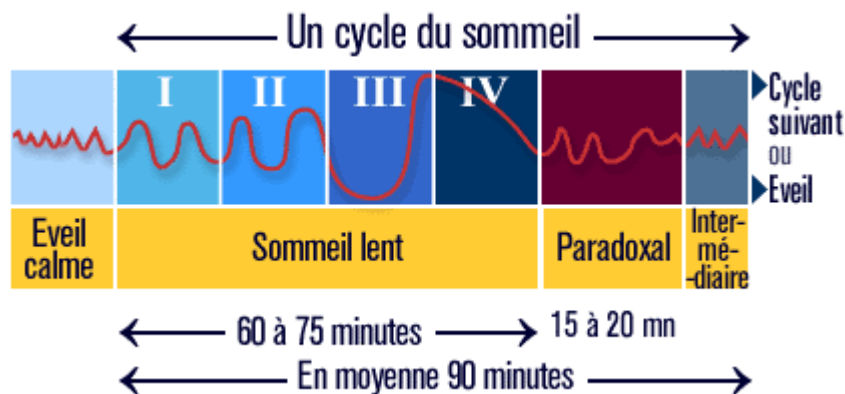
IV.LES RYTHMES DU SOMMEIL

Les différents stades du sommeil qui se succèdent pendant la nuit ne constituent pas un processus livré au hasard mais un processus rigoureusement organisé et défini. La succession des stades du sommeil peut être décrite à l'aide d'un hypnogramme. Le sommeil varie en fonction de l'âge.

Le rythme du sommeil d'un adulte se consolide pendant la période qui va approximativement de sa dixième à sa vingtième année, et les phases du sommeil sont alors divisées de façon suivante :

Le sommeil comporte plusieurs cycles qui se répètent plusieurs fois dans la nuit. Un cycle comporte plusieurs phases et est précédé d'une période d'éveil calme, plus ou moins longue, préparant l'endormissement.

Un cycle du sommeil, d'une durée moyenne de 90 minutes, comporte :



Une phase de sommeil calme à ondes lentes

(activité lente sur les enregistrements cérébraux), durant de 60 à 75 minutes et comportant 4 stades :

- Stade I : endormissement, comprenant 2 sous-stades - stade IA : somnolence et IB : assoupissement ;
- Stade II : sommeil léger ; le cerveau sécrète une hormone : la sérotonine qui provoque la somnolence, les bâillements, les picotements des yeux. Si on se couche à ce moment là on s'endort tout de suite. Pendant cette période le pouls et la respiration ralentissent tandis que la température corporelle s'abaisse. Le moindre bruit nous réveille.
- Stade III : sommeil profond (sommeil établi) l'activité cérébrale se réduit et la diminution des sensations est nette.
- Stade IV : sommeil très profond (sommeil lent profond) Nous sommes presque isolés du monde extérieur, il est difficile de nous réveiller. Les muscles sont totalement relâchés, la température est basse et la respiration très lente et régulière. C'est dans cette période que peuvent survenir des troubles du sommeil comme le somnambulisme.

Une phase de sommeil paradoxal

Plus courte, où l'activité cérébrale est plus intense : cette période s'accompagne de mouvements oculaires rapides provoqués par les ondes du cerveau, en rapport selon la plupart des auteurs avec les rêves. Le sommeil paradoxal dure en moyenne 15 à 20 minutes ;

Une phase de sommeil intermédiaire

Brève, avec des micro-réveils débouchant sur un nouveau cycle ou, à la fin de la nuit, sur le réveil complet.

Par ailleurs, la durée des périodes de sommeil paradoxal, avec rêves, s'allonge progressivement au cours de la nuit. Ainsi, la première partie de la nuit voit prédominer le sommeil lent, profond, physiquement réparateur, tandis que la seconde partie est plus favorable à la récupération psychique et nerveuse.

Le sommeil sera reconstituant si les cycles se succèdent harmonieusement. Il n'y a pas de règle absolue concernant le nombre de cycles nécessaires à une bonne récupération : certaines personnes se sentent bien avec 3 cycles par nuit, pour d'autres il en faudra 6 ou 7.

V.EDUCATION FAVORISANT LE SOMMEIL

Dans la société actuelle, l'usage de la télévision éloigne les enfants d'un rythme biologique normal. En effet, l'alternance jour/nuit et l'exercice physique ne sont pas intégrés naturellement à la vie de tous les jours. Ce bouleversement de ces rythmes de vie s'accompagne de divers troubles plus ou moins dépendant les uns des autres : déficit chronique de sommeil, déficit de l'attention, hyperactivité, obésité. C'est pourquoi il est important d'avoir une bonne éducation au sommeil.

Quelques conseils

- Avoir une literie en bon état (matelas adapté ni trop dur ni trop mou) et propre
- Renoncer aux excitants : Pas de café, jus de fruit, chocolat, cigarettes et certains médicaments qui contiennent de la caféine (antimigraineux, antalgiques)
- Respecter rituel du coucher (brossage de dents, aération de la chambre) pour nous préparer psychologiquement à une douce nuit de sommeil
- Ecouter son horloge interne dès que les premiers signes de fatigue apparaissent (paupières lourdes, yeux qui piquent, la vue qui se trouble, bâillements, frissons, froid, lumière qui dérange....) aller au lit sans tarder.
- Privilégier régularité : se coucher et se lever à la même heure. (le dimanche vous pouvez grappiller une petite heure)
- Boire du lait chaud car il contient des propriétés apaisantes ainsi que les tisanes et favoriser les repas légers avec apport nutritif suffisant loin du couché. (attendre 2H après le dîner pour se coucher)
- Avoir une température du corps légèrement diminuée (préférer douche tiède plutôt qu'un bain chaud, enfiler chaussettes si pieds froids et maintenir la température de la chambre à 19°C)
- Espace protégé : préserver son lit pour dormir (ne pas lire, ne pas regarder la télévision, ne pas jouer à la Game boy dans son lit....)

- Eviter activités intellectuelles ou physiques qui sont sources d'excitations
- Silence : privilégier silence et se relaxer
- Pour les enfants, le sommeil doit être préparé par un contexte affectif et environnemental qui permet de les faire désirer le moment de la sieste ou du coucher (raconter une histoire, câlins, doudou.....)et dormir seul (sans papa et maman ni frères et sœurs)

De plus, il est conseillé pour un enfant de 6 ans de dormir 10H30 à 11H de temps par nuit.

- Pour les enseignants : tenir compte des creux de vigilance (début de matinée et d'après midi), répartir judicieusement et équilibrer les matières d'enseignement, tenir compte des besoins fondamentaux de l'enfant (alternance des récréations, jeux...)

Pour conclure, le respect des rythmes de sommeil permet à la fois une meilleure efficacité, un meilleur confort et une égalisation des chances de réussite scolaire et professionnelle.

VI. LES FICHES TECHNIQUES D'ACTIVITE

Fiche technique 1

Le carré du sommeil

Nom des personnes réalisant l'activité : BOUCON Mathilde
DELEY Emilie
GUINET Lucie
FAIVRE Stéphanie

Objectifs :

- Permettre aux enfants d'assimiler les conseils par rapport au sommeil à travers le jeu.
- Apprendre en s'amusant

Durée : Dépend du temps qui nous est accordé, au maximum 30 minutes.

Nombre d'élèves : 5 par jeu avec 2 étudiantes.

Déroulement : Dans cet atelier on réalisera 2 jeux.

-La base du jeu est un carré de 25 cases (5 cases par coté) avec 2 couleurs différentes. Une correspondra aux actions qu'il faut réaliser avant de se coucher et l'autre ce qu'il faut éviter. Délimité par un tracée à la craie ou du scotch.

-Les enfants devront lancer le dé avant la première question, et avancerons du nombre de cases indiqué. Ils devront répondre à la question posée, en cas de bonne réponse ils avanceront d'une case. En cas de mauvaise réponse ils devront reculer d'une case. Ils devront relancer le dé et répondre à nouveau à une question. Et ainsi de suite jusqu'à l'arrivée.

Matériel :

- Scotch 3 couleurs
- Craies 3 couleurs
- 2 dés en carton

Fiche technique 2

L’histoire : « Lili et zoé ne veulent pas aller au dodo »

Nom des personnes réalisant l’activité : METIN Alexandre
CARDOT Emilie
MEZZAROBBA Amandine
LAFFAGE Anne-Sophie
WIDMER Patricia
GRIFNEE Pauline

Objectifs : Apporter des conseils et attitudes à adopter pour bien dormir.

Durée : Dépend du temps qui nous est accordé
- Entre 20 et 30 minutes.

Nombre d’élèves : 9 à 10 pour 6 étudiants.

Déroulement : 1 narratrice et 5 personnages (papa, maman, Lili, Zoé et la fée « ronflette ») mettent en scène une histoire en rapport avec le sommeil.

Matériel : - Accessoires de déguisements.

- Sources : 2 livres sur le sommeil pour enfants : << Lili ne veut pas se coucher >> et << Gabriel au pays du sommeil >> ; livres du CFES (Centre Français d’Education à la Santé).
- Matériel pour la mise en scène.

Fiche technique 3

Le train du sommeil

Nom des personnes réalisant l'activité : RABI Halima
WASNER Claire
LAKHAL Olfa
SCHUHLER Claire
LEHOUX Sandra

Objectifs : -Apprentissage des différentes phases du sommeil.
-Apprentissage ludique, participation du public, meilleure mémorisation.

Durée : 20 min maximum

Nombre d'élèves : environ 10

Déroulement : -Installation des enfants autour des animateurs
Explication des phases du sommeil en faisant correspondre chaque phase à un wagon du train.
-les enfants devront ensuite remettre les wagons dans l'ordre pour que le train puisse démarrer.

Matériel :

- grande feuille Canson de différentes couleurs
- marqueurs de couleur, stylos feutre
- ciseaux, colle à papier cartonné
- pâte à fixe
- papier calque
- Internet, imprimante couleurs

Fiche technique 4

Création du diplôme

Nom des personnes réalisant l'activité : MASTROCICCO Julien
PUTZ Stéphanie
PRETRE Aline
PAGNOT Laetitia

Objectifs : -Evaluer les acquis de la journée, à la suite des activités.

-Garder un souvenir matériel, personnalisé de l'intervention

Durée : Dépend du temps qui nous est accordé
-Au maximum 30 minutes.

Nombre d'élèves : 11 élèves pour 4 étudiants

Déroulement : -Distribution d'un diplôme vierge à chaque enfant
-Remplir le diplôme (nom prénom de l'enfant)
-Décoration du diplôme avec différentes photos selon ce qu'ils ont compris de l'intervention
-Enrouler le diplôme à l'aide d'un ruban

Matériel :

-50 feuilles A4

-Colle

-Ciseaux, crayons de couleurs

-Ruban

-Images à coller (à chercher sur catalogue)

BIBLIOGRAPHIE :

- INTERNET :

- ✓ www.pratique.fr
- ✓ [http ://sommeil.univ-lyon.fr](http://sommeil.univ-lyon.fr)
- ✓ www.doctissimo.fr

- LIVRES :

- ✓ Larousse de la santé
- ✓ Livres du sommeil collection hachette
- ✓ Troubles du sommeil Arnaud FRANEL
- ✓ Pédiabook MINERVA

- Conférence sur les pathologies du sommeil le 28 mars