



# Bouger!

## La clé d'un meilleur sommeil chez nos jeunes



par **Line Prévost**, inh., B.A., réd. a., coordonnatrice aux communications, OPIQ.

Librement adapté de ParticipACTION. 2016. « Les enfants canadiens sont-ils trop fatigués pour bouger ? » Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION, Toronto, ©ParticipACTION, 2016. Repéré à [<https://www.participaction.com/sites/default/files/downloads/2016%20ParticipACTION%20Bulletin%20-%20Complet.pdf>].

### Introduction

**C'**est connu, les enfants épuisés d'avoir couru partout dorment mieux, et ceux qui ont bien dormi ont plus d'énergie pour courir partout. Mais l'inverse est aussi vrai et troublant : les enfants ne bougent pas assez pour être fatigués et peuvent même être trop fatigués pour bouger.

De nombreuses études effectuées ces dernières années attestent des bienfaits de l'activité physique pour la santé du corps et de l'esprit. À l'inverse, les risques et conséquences de la sédentarité et le manque de sommeil (ou un sommeil non réparateur) sur la santé sont aussi mis en évidence, et ceci est aussi vrai chez les enfants et les adolescents.

### Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures à l'intention des enfants et des jeunes

La recherche émergente démontre que l'activité physique, le comportement sédentaire — et même le sommeil — sont étroitement liés chez les enfants et les adolescents. C'est ce qui a poussé le Canada à développer

les premières *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures à l'intention des enfants et des jeunes*. Il s'agit d'une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil. Ce sont les premières directives au monde fondées sur des données scientifiques\* à prendre en compte l'ensemble de la journée.

L'immense intérêt porté à la façon dont ces comportements sont liés met en évidence le fait que le manque de sommeil est un problème chez les enfants et les adolescents canadiens et que les recommandations en matière de sommeil (tableau 1) ne sont pas respectées (tableau 2).

**Tableau 1.** Recommandations quant à la durée du sommeil.

Âge	Recommandation (heures/jour)
Enfants d'âge scolaire (5-13 ans)	<b>9 à 11</b>
Adolescents (14-17 ans)	<b>8 à 10</b>

\* Pour consulter les articles scientifiques qui expliquent l'approche novatrice employée pour l'élaboration des directives : voir la revue officielle de la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE), *Physiologie appliquée, nutrition et métabolisme*.

**Tableau 2.** Tendances chez les enfants et adolescents canadiens.

	Manquent de sommeil	<b>31 %</b> des enfants d'âge scolaire <b>26 %</b> des adolescents
	Ne dorment pas assez la semaine	<b>43 %</b> des adolescents (16 et 17 ans)
	Difficulté à trouver le sommeil ou à rester endormis.	<b>33 %</b> des enfants (5 à 13 ans) <b>45 %</b> des adolescents (14 et 17 ans)
	Fait 60 minutes d'activité physique aérobie/jour	<b>9 %</b> des enfants et adolescents (5 à 17 ans)
	Limitent à 2 heures/jour le temps passé devant un écran	<b>24 %</b> des enfants et adolescents (5 à 17 ans)

Source des images : [https://www.participaction.com/sites/default/files/downloads/Infographic\\_Fr.PDF](https://www.participaction.com/sites/default/files/downloads/Infographic_Fr.PDF)

Par ailleurs, les dangers d'une génération en manque de sommeil ne se limitent pas au seul fait que les enfants soient fatigués et de mauvaise humeur; la fatigue des enfants s'observe de différentes façons (schéma 1).

### 24 heures sain

Pour une santé optimale, les enfants et les jeunes âgés de 5 à 17 ans, sans égard au genre, à la race, à l'origine ethnique ou au statut socioéconomique familial, devraient faire beaucoup d'activités physiques, peu d'activités sédentaires (particulièrement le temps passé devant un écran) et dormir suffisamment chaque jour (voir schéma 2 à la page suivante).

### Que pouvons-nous faire pour aider à contrer l'insidieuse épidémie de manque de sommeil ?

Considérant que l'intervention minimale (< 3 minutes) est à la portée de tous les inhalothérapeutes cliniciens et qu'elle peut jouer un rôle important dans l'adoption de saines habitudes liées au sommeil, une discussion sur la qualité du sommeil (sommeil réparateur) et l'hygiène du sommeil peut être bénéfique pour le jeune patient (et ses proches).

Pour en savoir davantage, veuillez consulter les deux articles suivants :

- [L'hygiène du sommeil, c'est pour tout le monde](#) → Algorithme d'intervention minimale (< 3 minutes) sur le sommeil
- [Un meilleur sommeil améliore la performance scolaire](#)

**Schéma 1.** La fatigue des enfants s'observe de différentes façons.



**Note :** la perte chronique de sommeil est liée à des taux plus élevés de dépression et de pensées suicidaires.

**Schéma 2.** Un 24 heures sain comprend les activités suivantes.

Source: SCPE, 2016. *Directives en matière de mouvement sur 24 heures.*

Repéré à [[http://www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/24hrGlines/Canadian24HourMovementGuidelines2016\\_FRE.pdf](http://www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/24hrGlines/Canadian24HourMovementGuidelines2016_FRE.pdf)].

## SUER

### ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ MOYENNE À ÉLEVÉE

L'accumulation d'au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne à élevée comprenant une variété d'activités aérobies. Des activités physiques d'intensité élevée et des activités pour renforcer les muscles et les os devraient être intégrées au moins 3 jours par semaine.

## BOUGER

### ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ LÉGÈRE

Plusieurs heures d'une variété d'activités physiques d'intensité légère structurée et non structurées.

## DORMIR

### SOMMEIL

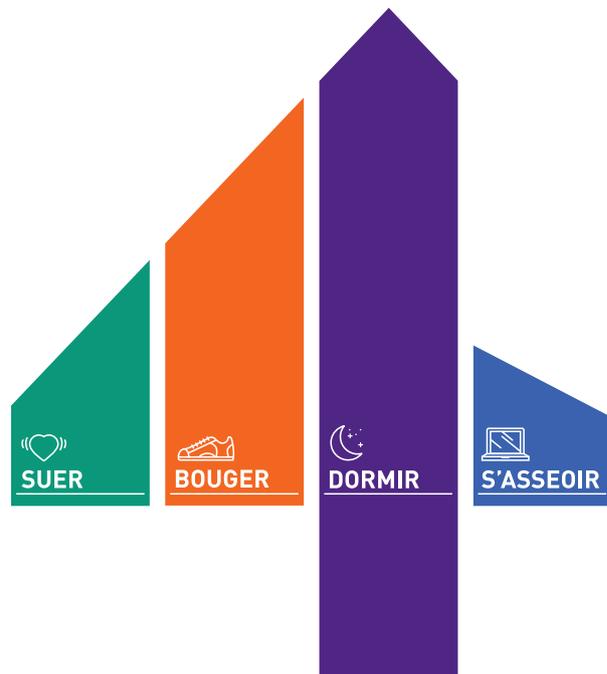
De 9 à 11 heures de sommeil par nuit sans interruption pour les 5 à 13 ans et de 8 à 10 heures par nuit pour les 14 à 17 ans, et des heures de coucher et de lever régulières.

## S'ASSEOIR

### COMPORTEMENT SÉDENTAIRE

Une maximum de 2 heures par jour de temps de loisir devant un écran.

Un minimum de périodes prolongées en position assise.



La plateforme [Crée ta journée idéale](#) est un outil éducatif et interactif amusant qui a pour but d'aider les enfants et les jeunes de 5 à 17 ans ainsi que leurs parents à découvrir les *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures*.

## Conclusion

Le sommeil est une composante essentielle d'un développement sain et il est nécessaire pour la santé physique et mentale de tous. Malheureusement, le manque de sommeil est devenu courant dans les sociétés contemporaines avec la disponibilité (24/7) des produits et des technologies.

Un nombre croissant de données montre que le manque chronique de sommeil constitue une menace sérieuse à la réussite scolaire, à la santé et à la sécurité des enfants et des adolescents, et s'avère un important problème de santé publique.

Les recommandations canadiennes à l'égard de la durée du sommeil ont été émises pour la première fois en 2016. Comme professionnel de la santé, il est essentiel de les connaître et de prendre le sommeil de nos jeunes patients plus au sérieux en les encourageant à se lever du canapé, sortir dehors et faire régulièrement battre leur cœur plus vite. ☔

### CONSEILS GÉNÉRAUX POUR AVOIR UNE BONNE HYGIÈNE DE SOMMEIL



**Aller au lit et se réveiller à la même heure** tous les jours (même les fins de semaine!)



**Ne pas aller au lit en ayant faim;** ne pas manger un gros repas avant d'aller au lit



**Éviter la consommation de caféine** (p. ex. café, boissons gazeuses, chocolat) à compter de la fin de l'après-midi



**Développer une routine relaxante** avant d'aller au lit – quelques idées : bain, musique et lecture



**S'exposer à la lumière naturelle le matin** – la lumière naturelle aide l'horloge biologique à se réinitialiser chaque jour



**Réserver la chambre au sommeil** – garder téléphones cellulaires, ordinateurs, télévisions et jeux vidéo hors de la chambre



**S'assurer que la chambre à coucher est propice au sommeil** – elle doit être à la noirceur, calme, confortable et fraîche



**Faire régulièrement de l'exercice tout au long de la journée**



**Dormir sur un matelas confortable avec un bon oreiller**



**Ne pas avoir d'animaux dans la chambre**

