

Que nous enseigne la cohorte ELFE sur le sommeil des enfants ?

Journée du sommeil
Vendredi 18 mars 2022

Sabine Plancoulaine

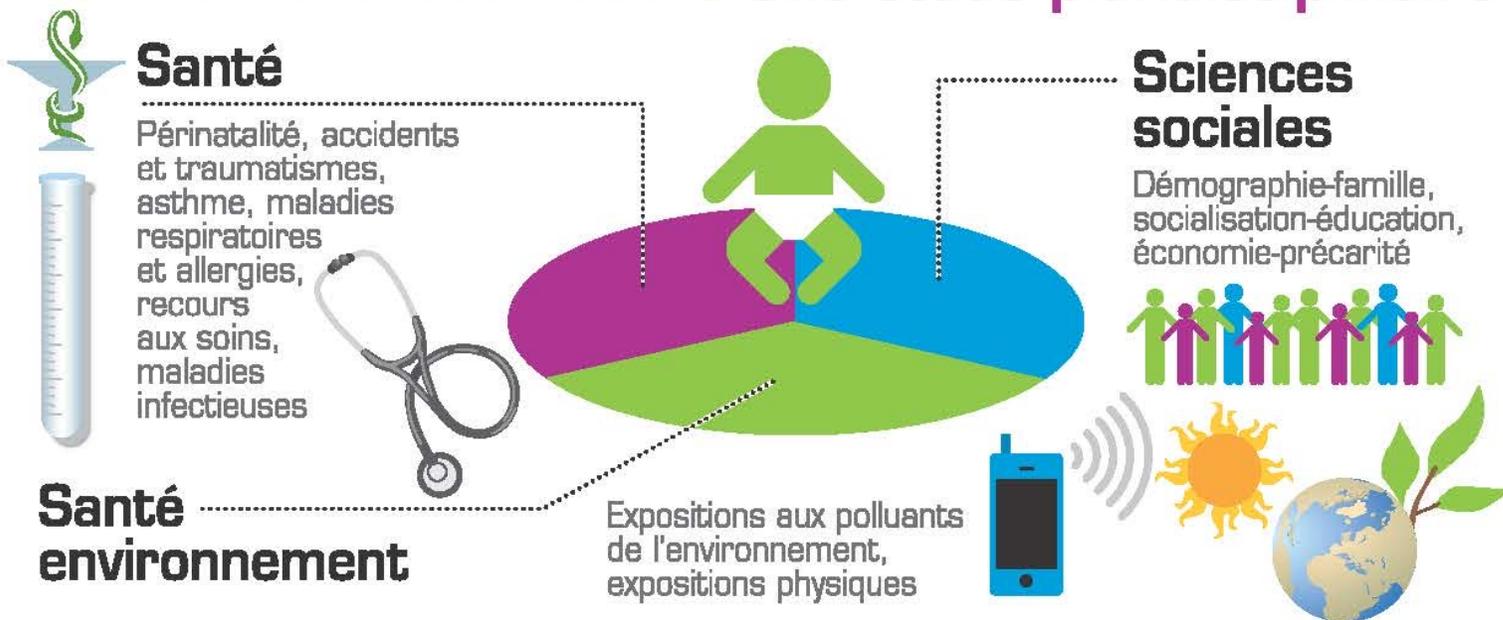
sabine.plancoulaine@inserm.fr



ELFE: ETUDE LONGITUDINALE FRANCAISE DEPUIS L'ENFANCE

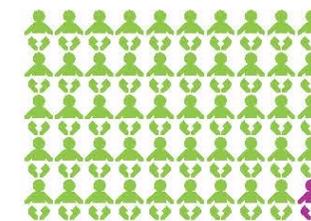
Une étude pluridisciplinaire

Les chiffres clés



150 chercheurs mobilisés

Plus de **18 000** enfants suivis pendant **20 ans**



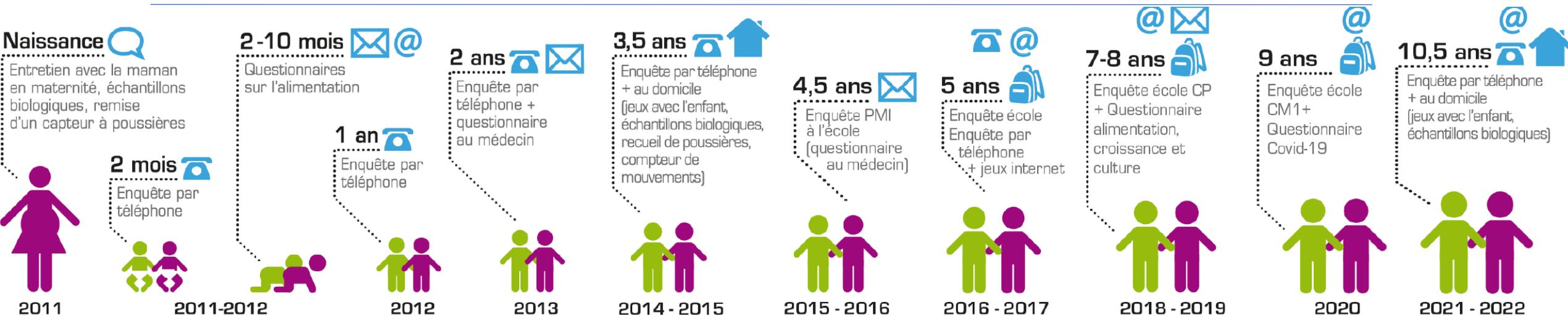
1/50 enfant né en **2011** est un bébé **elfe**

Étudier les déterminants du développement, de la santé, de la socialisation et des progrès scolaires des enfants

Fournir des informations fondées sur des preuves pour les politiques publiques



Les grandes étapes



Sommeil



- ▲ Difficultés d'endormissement
- ▲ Réveils nocturnes
- ▲ Durée

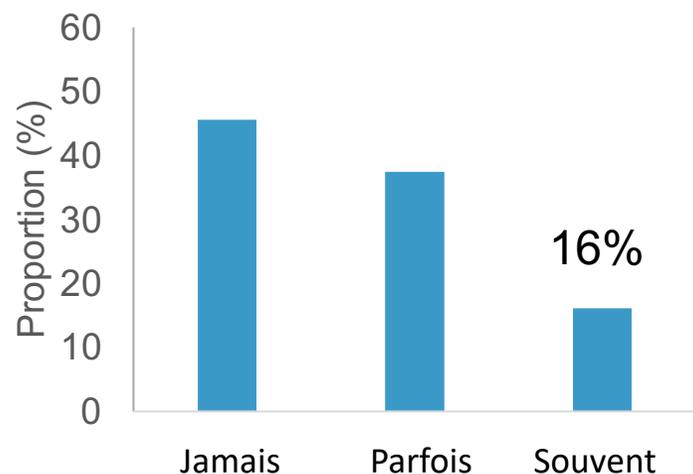
1ère étude – Les habitudes de sommeil à 1 an

- ➔ **Le sommeil joue un rôle critique dans le développement de l'enfant**
 - ➔ **Les troubles du sommeil**
concernent 20 à 30% chez les jeunes enfants
peuvent persister dans le temps jusqu'à l'âge adulte
 - ➔ **Les jeunes enfants français semblent avoir des durées de sommeil plus longues et moins de troubles du sommeil que leurs pairs dans le monde**
- ➔ **Décrire les caractéristiques du sommeil et les habitudes associées à 1 an**

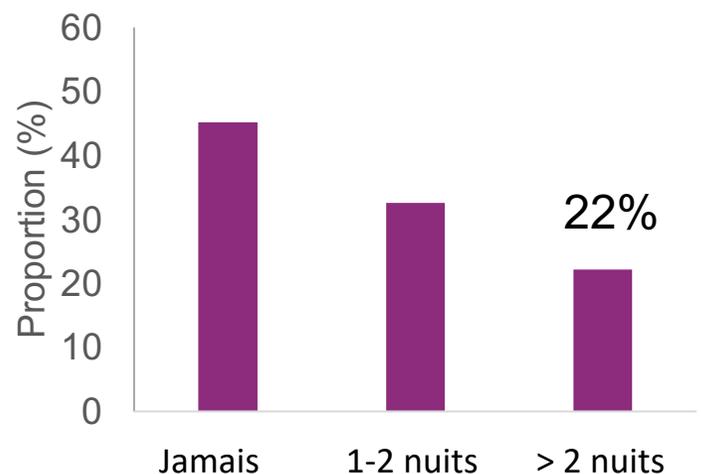
Le sommeil à 1 an

N=11 783 enfants singletons

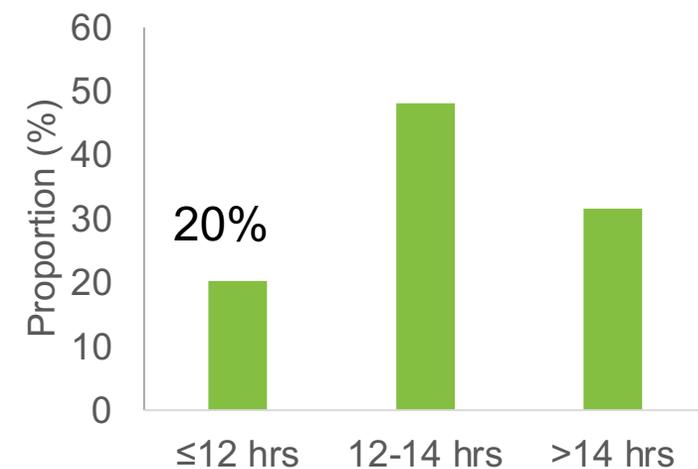
Difficultés d'endormissement



Réveils nocturnes/semaine



Durée totale de sommeil/24h

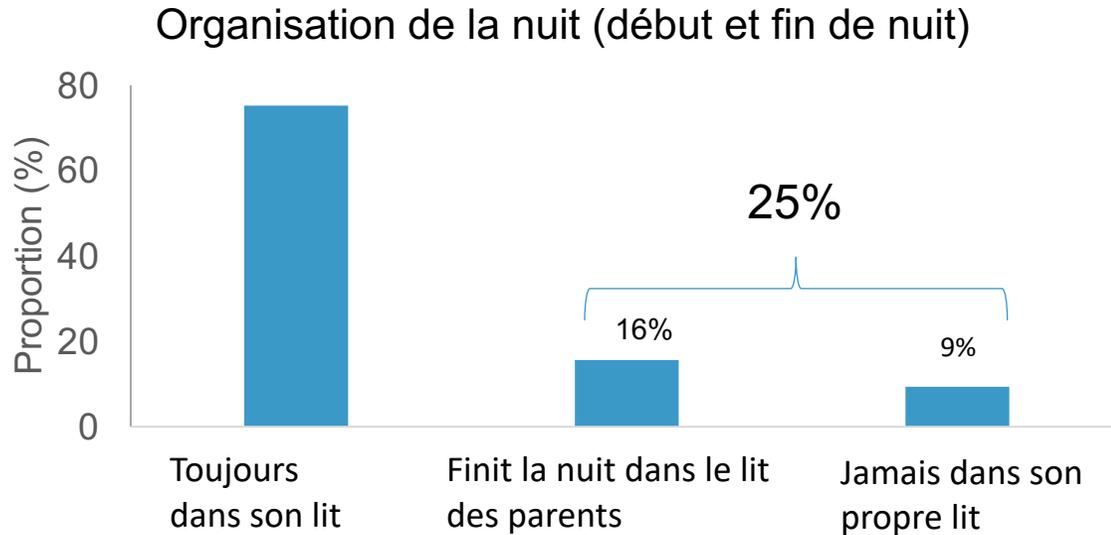


Moyenne total 13 hrs 36 min

Moyenne sieste 02 hrs 45 min

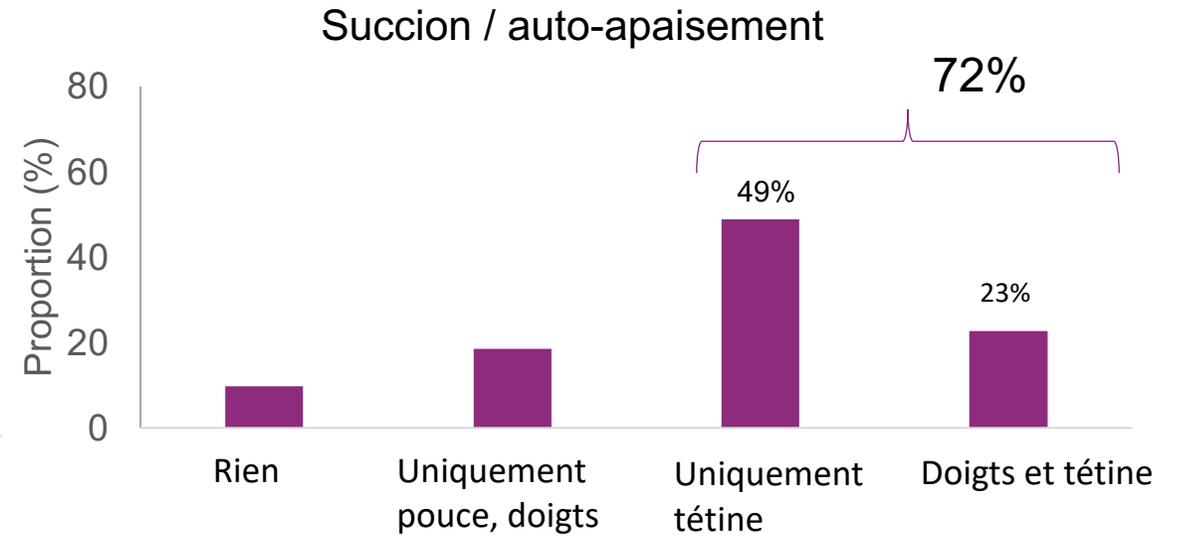
Moyenne nuit 10 hrs 42 min

Les habitudes de sommeil



Doudou = 82%

Alimentation pour dormir = 10.3%



Partage la chambre des parents = 15.5%

Présence parentale à l'endormissement (actif) = 28.6%

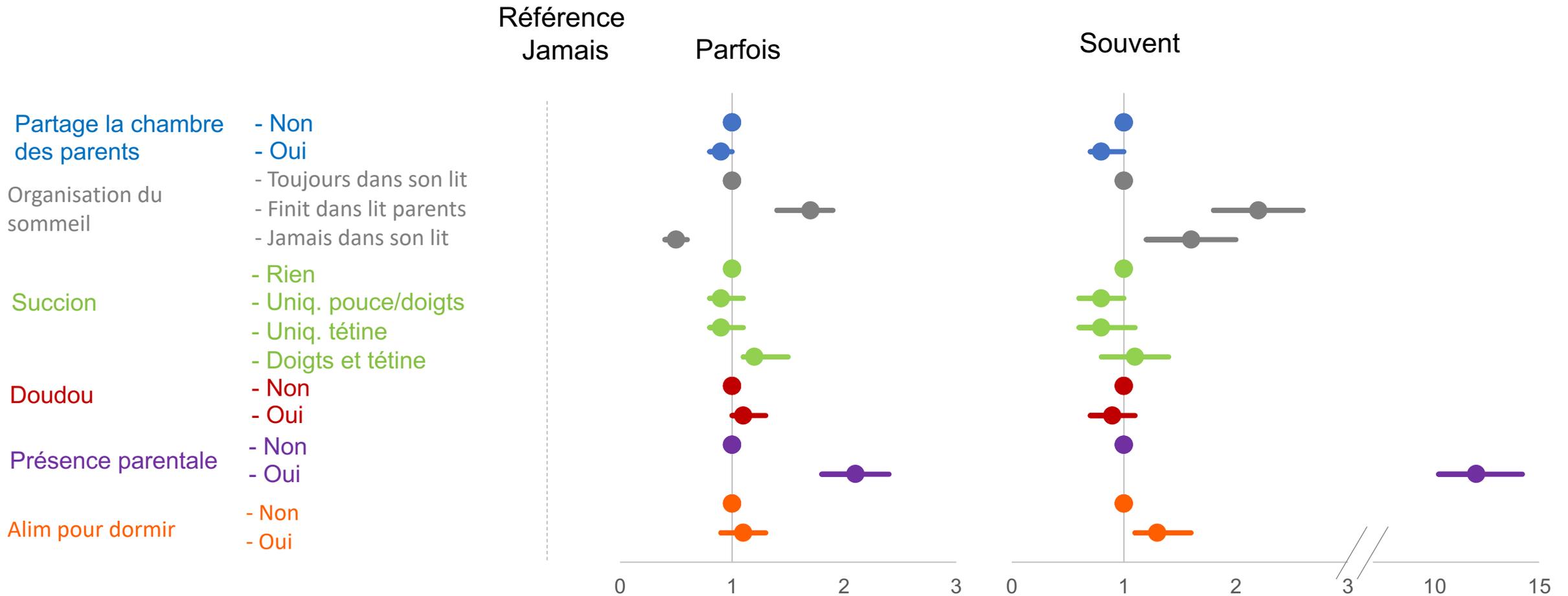
Difficultés d'endormissement (modèle ajusté)

Partage la chambre des parents	- Non - Oui
Organisation du sommeil	- Toujours dans son lit - Finit dans lit parents - Jamais dans son lit
Succion	- Rien - Uniq. pouce/doigts - Uniq. tétine - Doigts et tétine
Doudou	- Non - Oui
Présence parentale	- Non - Oui
Alim pour dormir	- Non - Oui



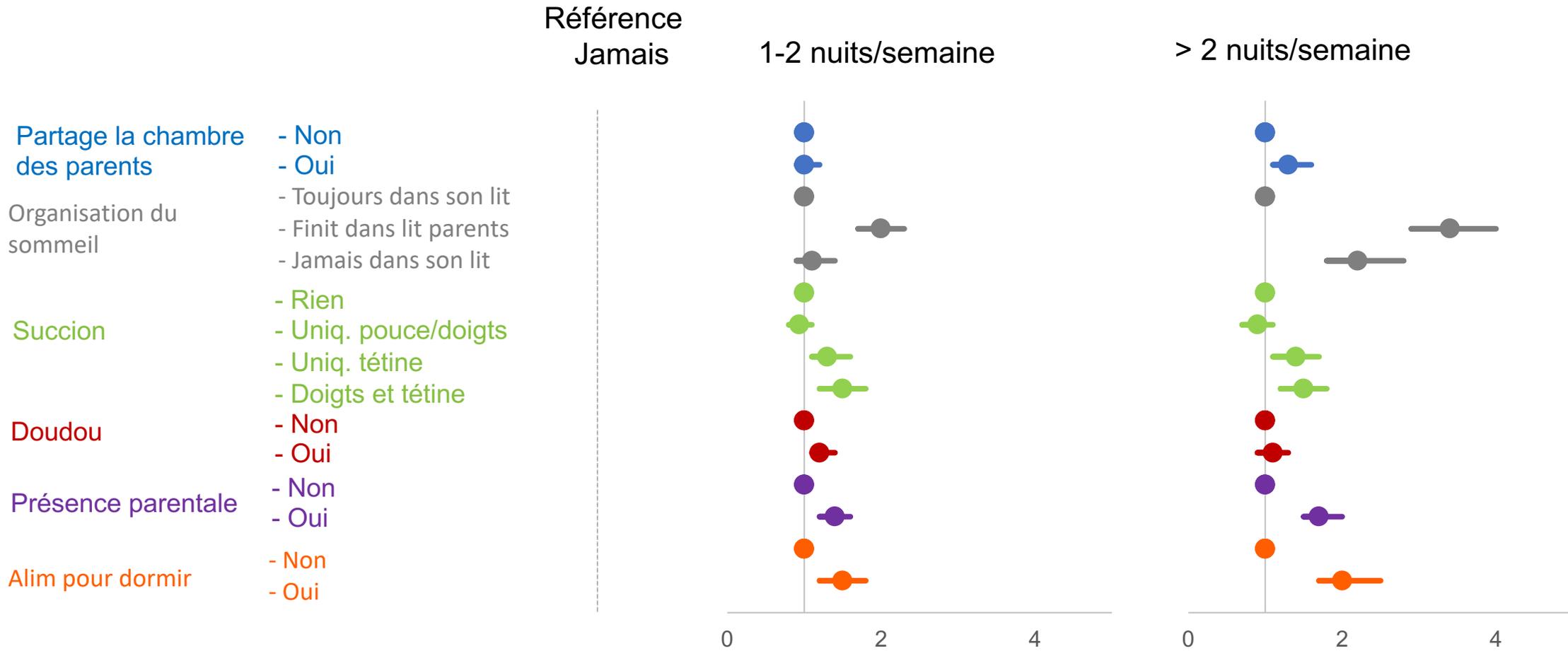
Ajusté pour design de l'étude, et les caractéristiques générale des parents (revenu, lieu de naissance maternel, age maternel, niveau d'études, difficultés psychologiques pendant la grossesse) de l'enfant (age, sexe, premier né, poids de naissance, durée d'allaitement; et exposition au tabac , mode de garde principal à 1 an, autres troubles du sommeil)

Difficultés d'endormissement (modèle ajusté)



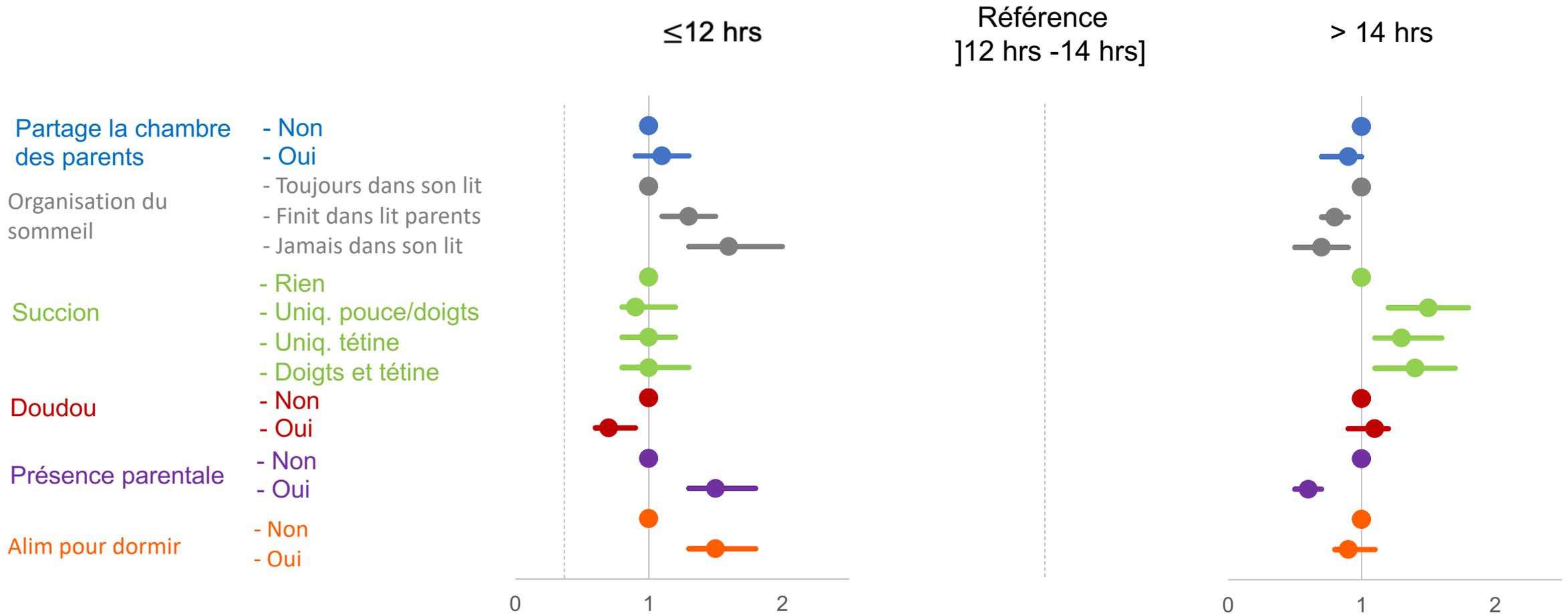
Ajusté pour design de l'étude, et les caractéristiques générale des parents (revenu, lieu de naissance maternel, age maternel, niveau d'études, difficultés psychologiques pendant la grossesse) de l'enfant (age, sexe, premier né, poids de naissance, durée d'allaitement; et exposition au tabac , mode de garde principal à 1 an, autres troubles du sommeil)

Réveils nocturnes (modèle ajusté)



Ajusté pour design de l'étude, et les caractéristiques générale des parents (revenu, lieu de naissance maternel, age maternel, niveau d'études, difficultés psychologiques pendant la grossesse) de l'enfant (age, sexe, premier né, poids de naissance, durée d'allaitement; et exposition au tabac , mode de garde principal à 1 an, autres troubles du sommeil)

Durée totale de sommeil (modèle ajusté)



Ajusté pour design de l'étude, et les caractéristiques générale des parents (revenu, lieu de naissance maternel, age maternel, niveau d'études, difficultés psychologiques pendant la grossesse) de l'enfant (age, sexe, premier né, poids de naissance, durée d'allaitement; et exposition au tabac , mode de garde principal à 1 an, autres troubles du sommeil)

Résumé



Caractéristiques du sommeil

- Les enfants français dorment plus que leurs pairs dans le monde à 1 an aussi bien la nuit que lors des siestes ; cependant 20% dorment $\leq 12\text{h}/24\text{h}$ (7% $< 11\text{h}/24\text{h}$)
- Environ 16 et 22% des enfants ont respectivement des difficultés d'endormissement et des réveils nocturnes → moins que leurs pairs dans le monde (mais définitions et mesures différentes)



Habitudes de sommeil associées

- La présence parentale à l'endormissement et l'alimentation pour dormir sont associés à tous les troubles du sommeil (indépendamment de l'allaitement et de sa durée)
- Sucrer quelque chose et utiliser un doudou sont associés avec une durée de sommeil plus longue (auto-apaisement); mais l'utilisation de la tétine est associée avec plus de réveils nocturnes (perte de la tétine la nuit?) et plus de difficultés d'endormissement
- Ne pas passer la nuit entière dans son propre lit est associé avec tous les troubles du sommeil, quelque soit la location du lit

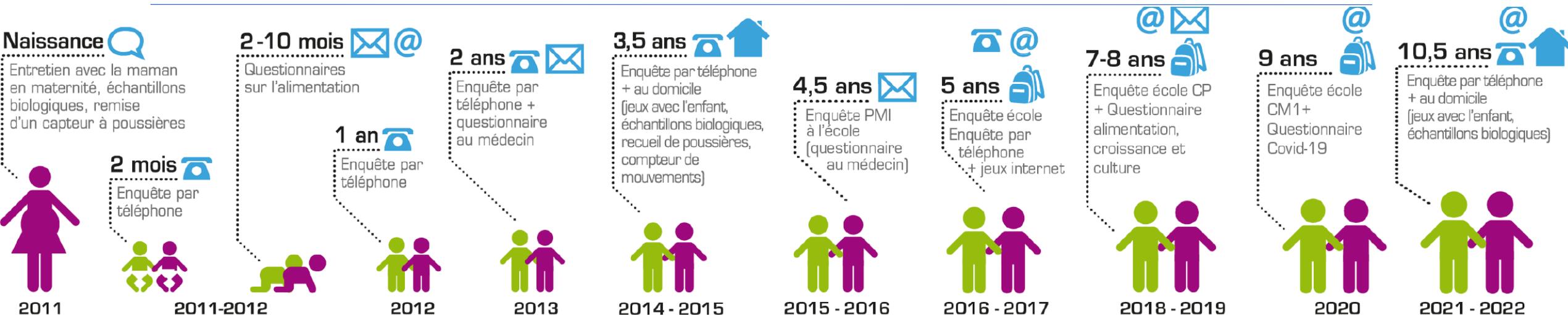


La plupart des habitudes associées avec des troubles du sommeil sont modifiables

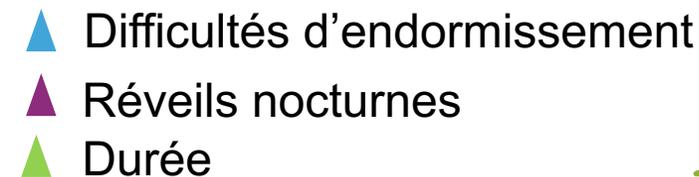
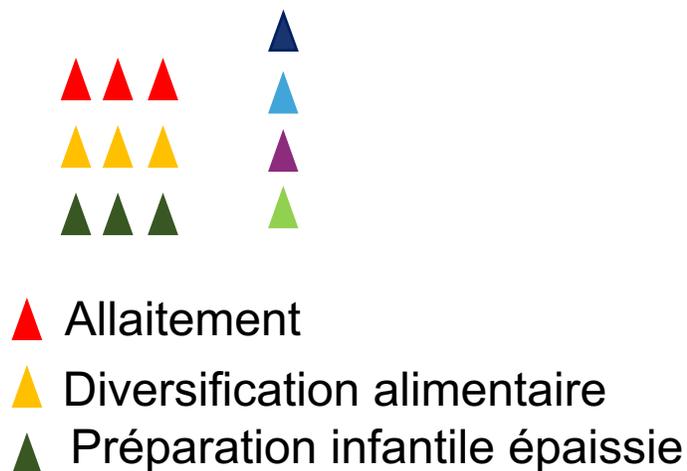
2ème étude – L'alimentation précoce et sommeil à 1 an

- ➔ **Recommandation : Alimentation lactée exclusive (allaitement ou préparation infantile adaptée) de la naissance à 6 mois (OMS) et au moins jusqu'à 4 mois**
- ➔ **Des résultats contradictoires concernant les relations entre**
 - **allaitement (notamment prolongé > 6 mois) et troubles du sommeil**
 - **diversification précoce et troubles du sommeil**
- ➔ **Etudier les relations entre alimentation précoce et sommeil à 1 an**

Les grandes étapes

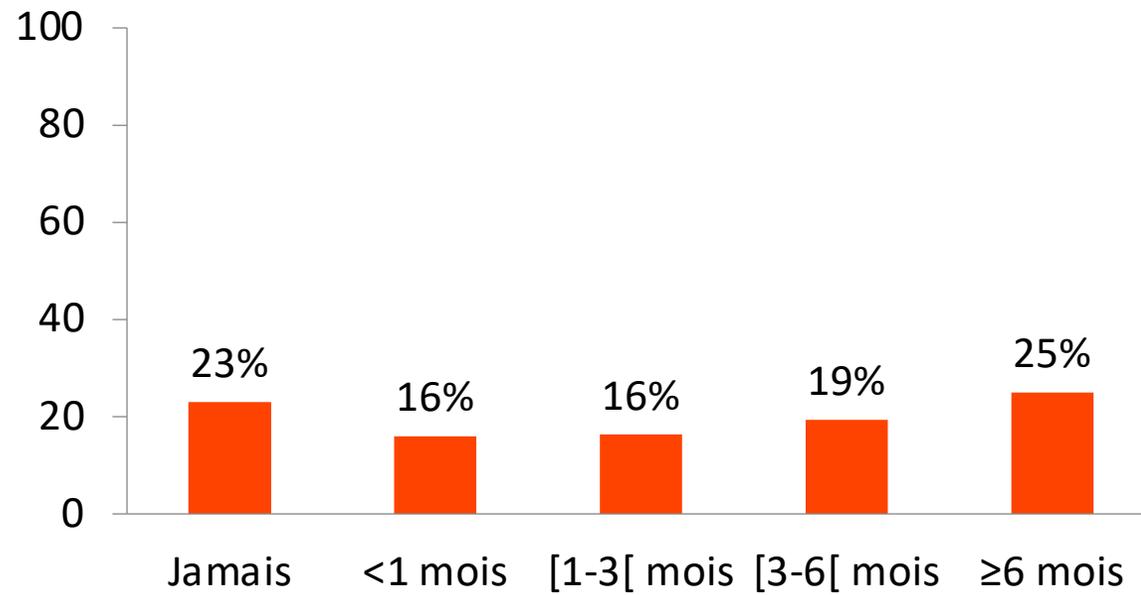


Sommeil

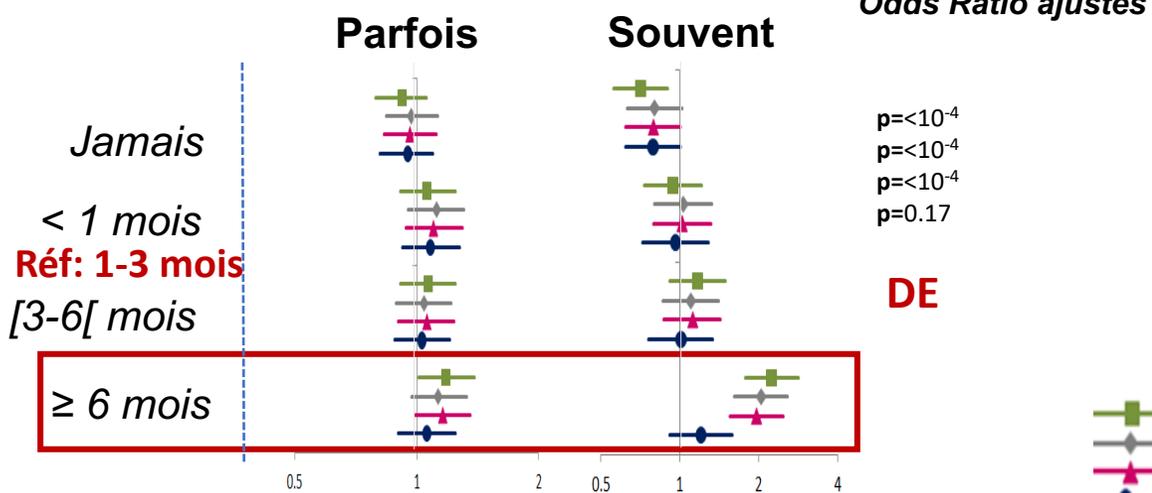
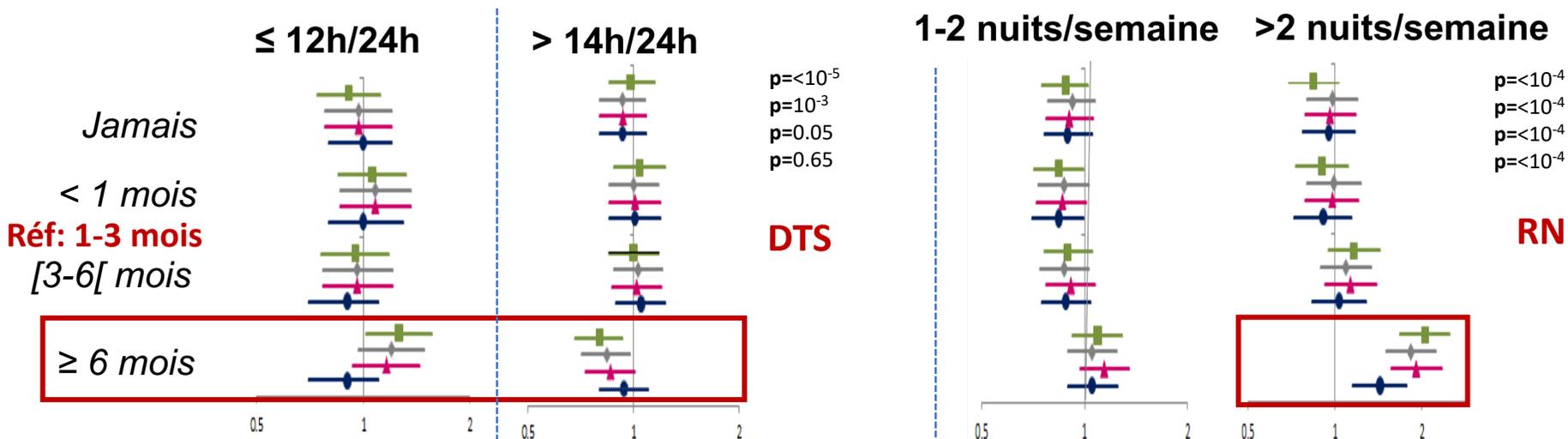


Alimentation

Durée de l'allaitement



Durée d'allaitement

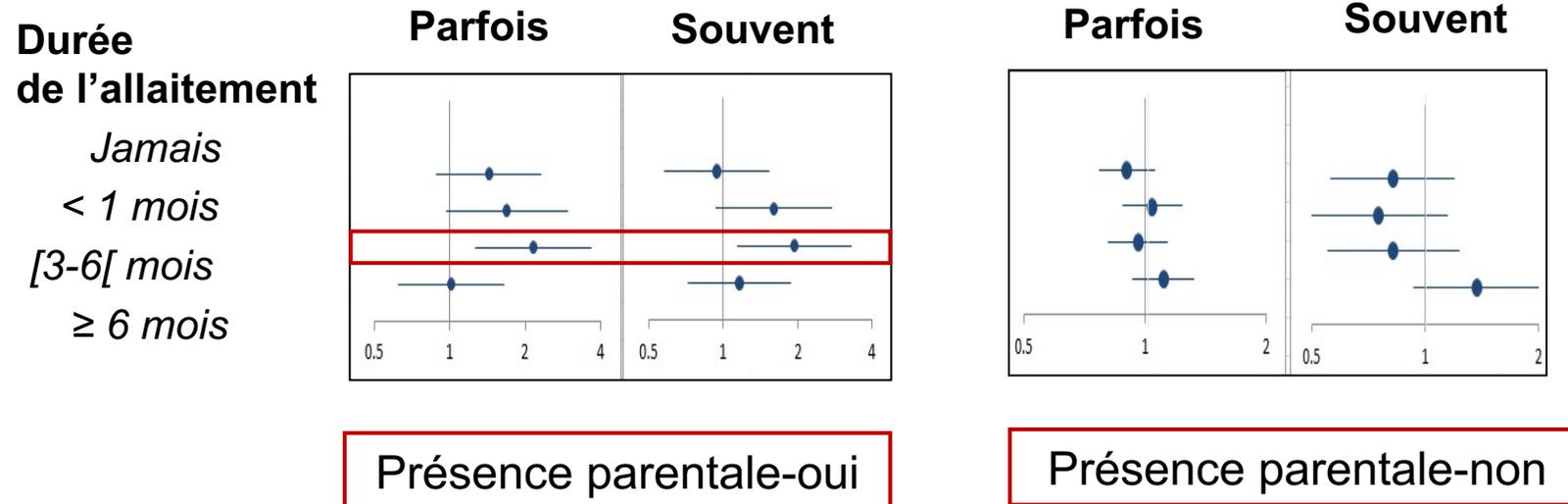


**Durée d'allaitement > 6 mois associée
aux réveils nocturnes fréquents
Importance des pratiques parentales**

- M1: Mat/Fam/Inf
- M2: M1+ RN 2mois
- M3: M2 + Succion
- M4: M3 + Prat parent

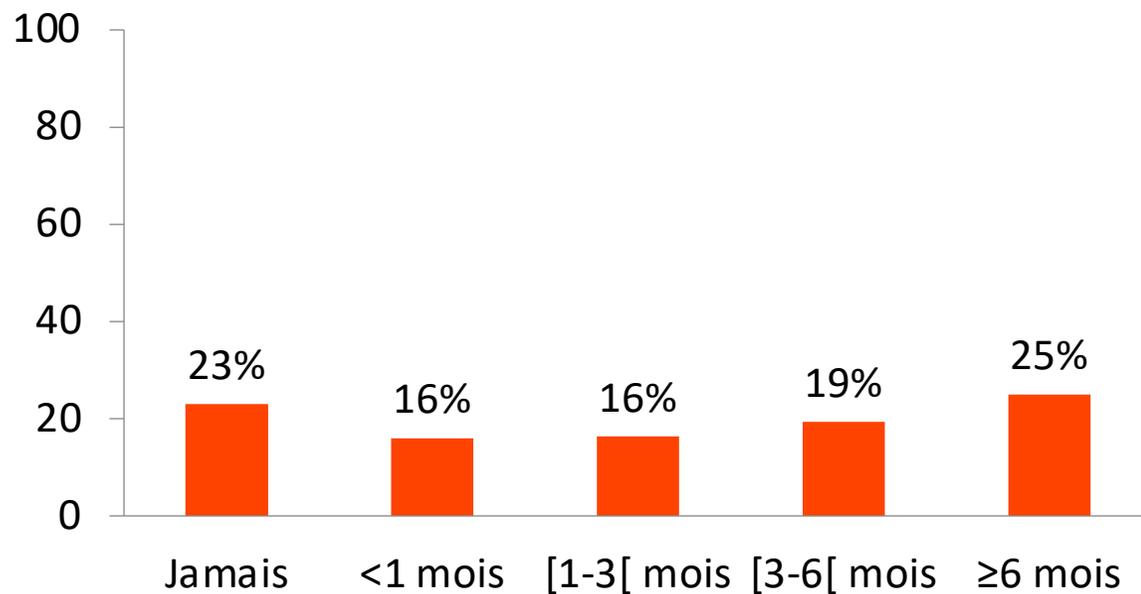
Durée d'allaitement et difficultés d'endormissement

Interactions entre durée d'allaitement et présence parentale

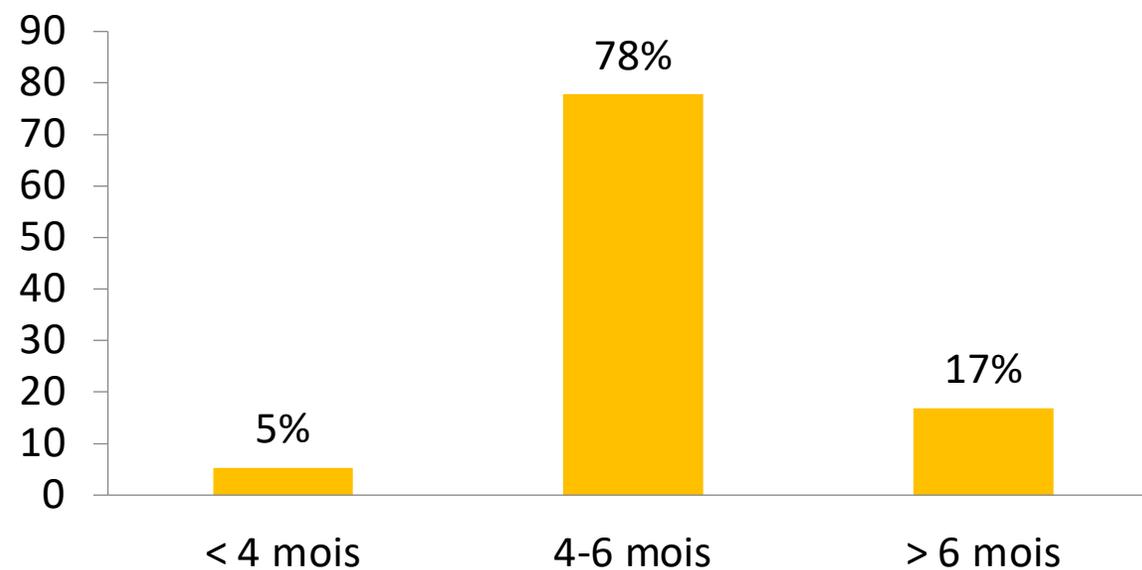


Alimentation

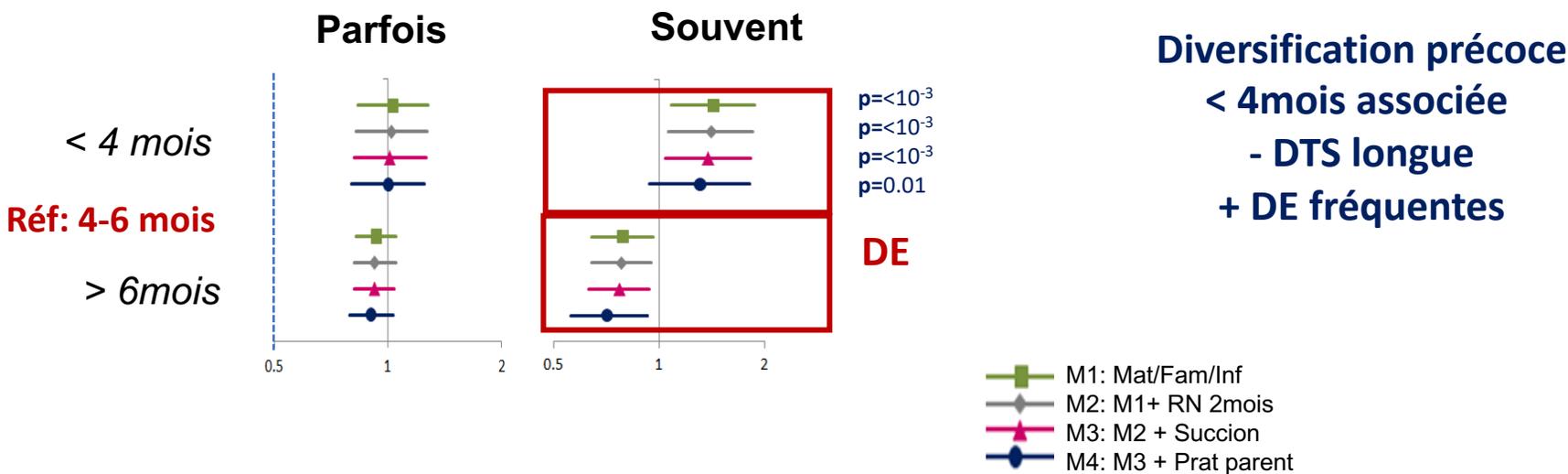
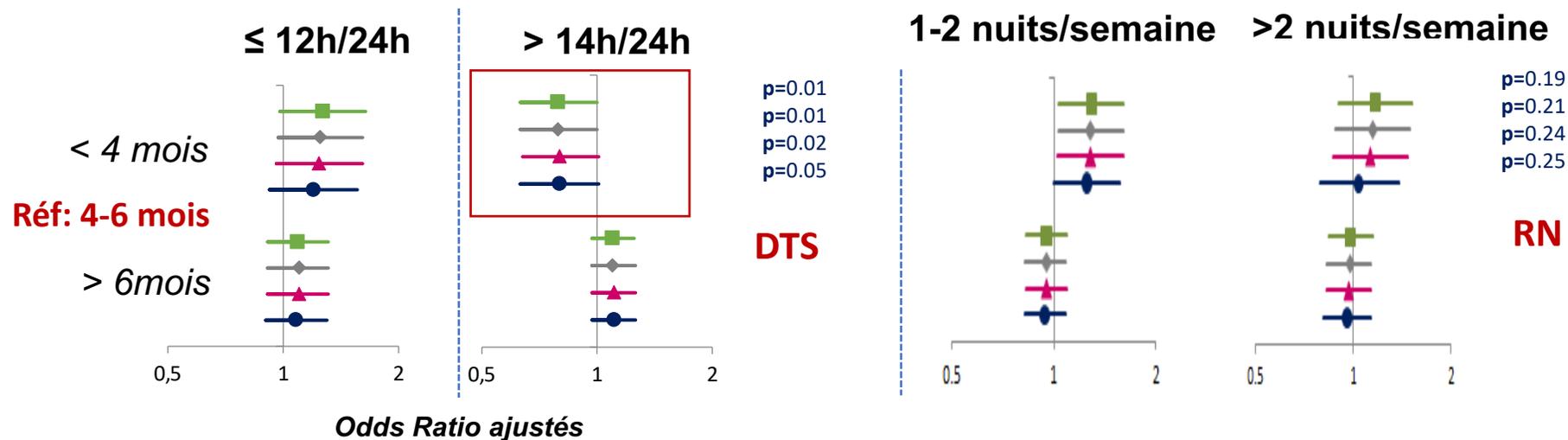
Durée de l'allaitement



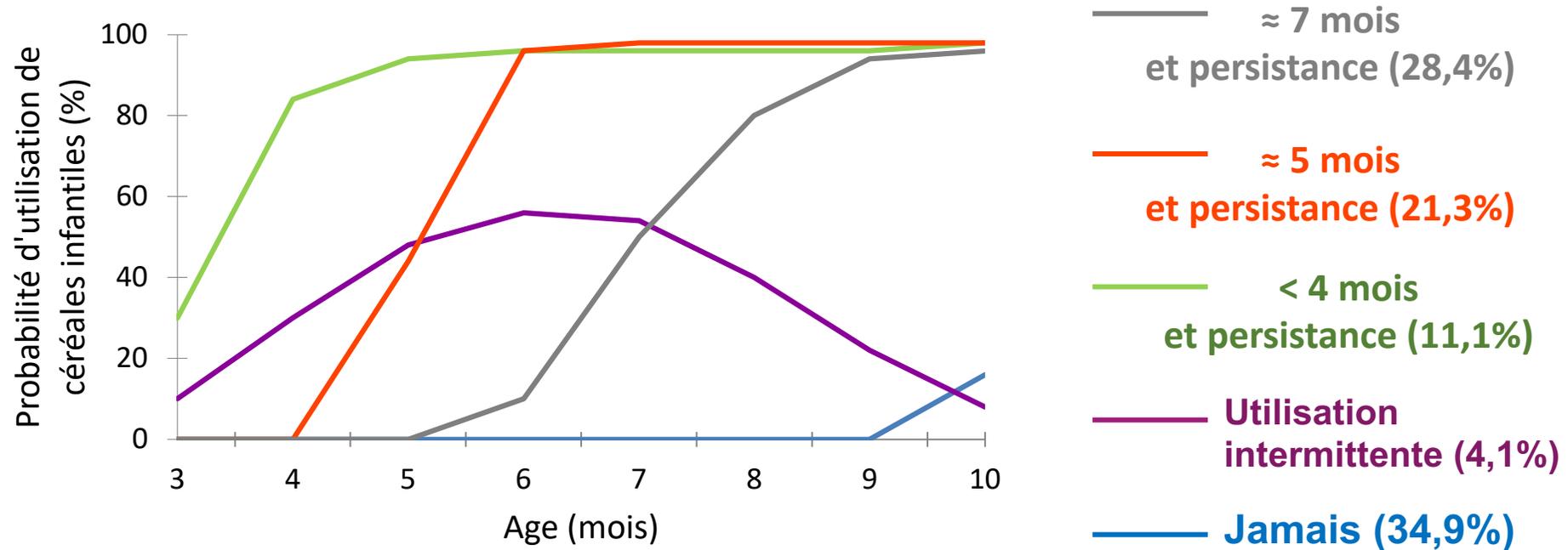
Âge de la diversification hors céréales



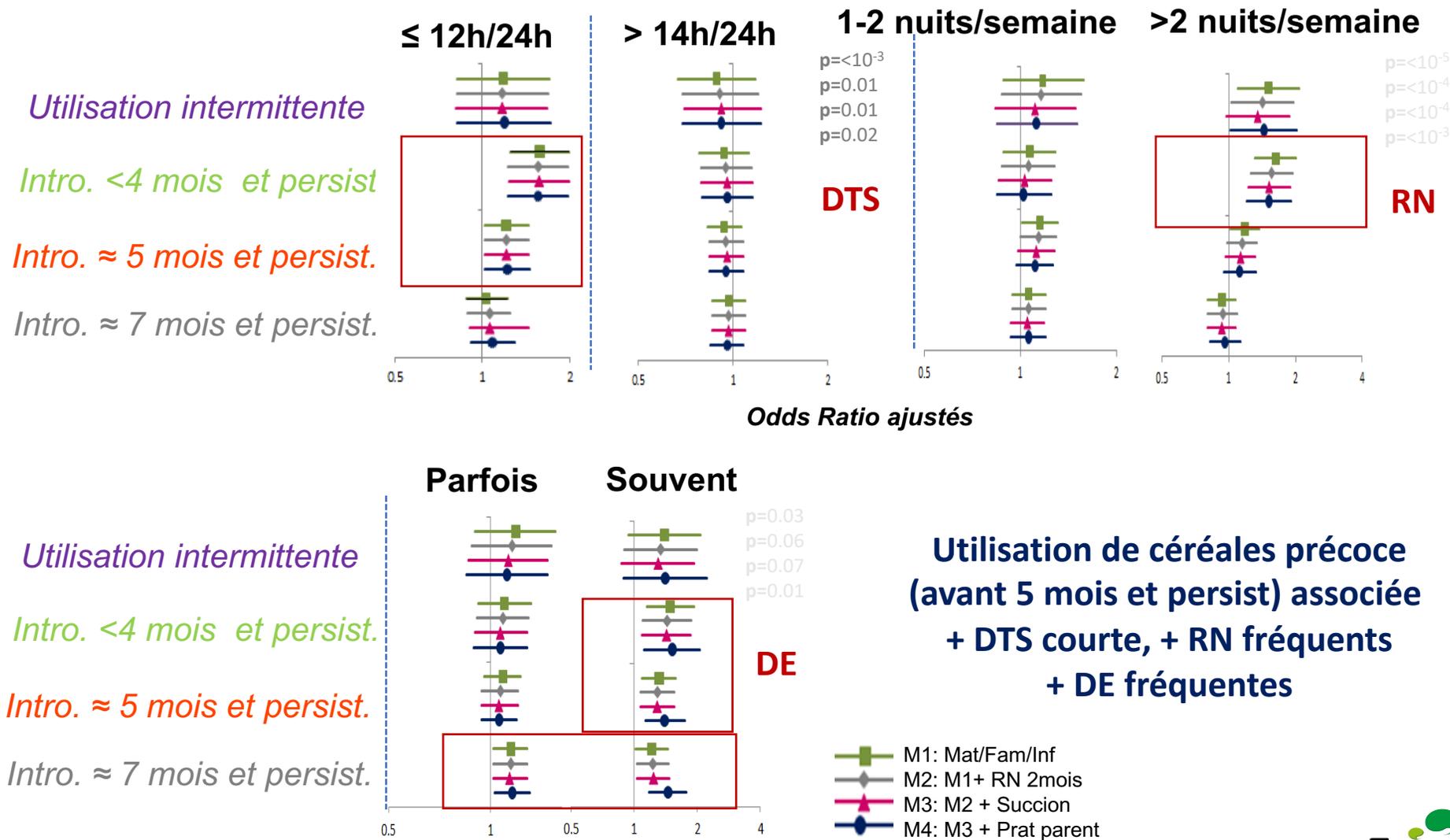
Diversification hors céréales



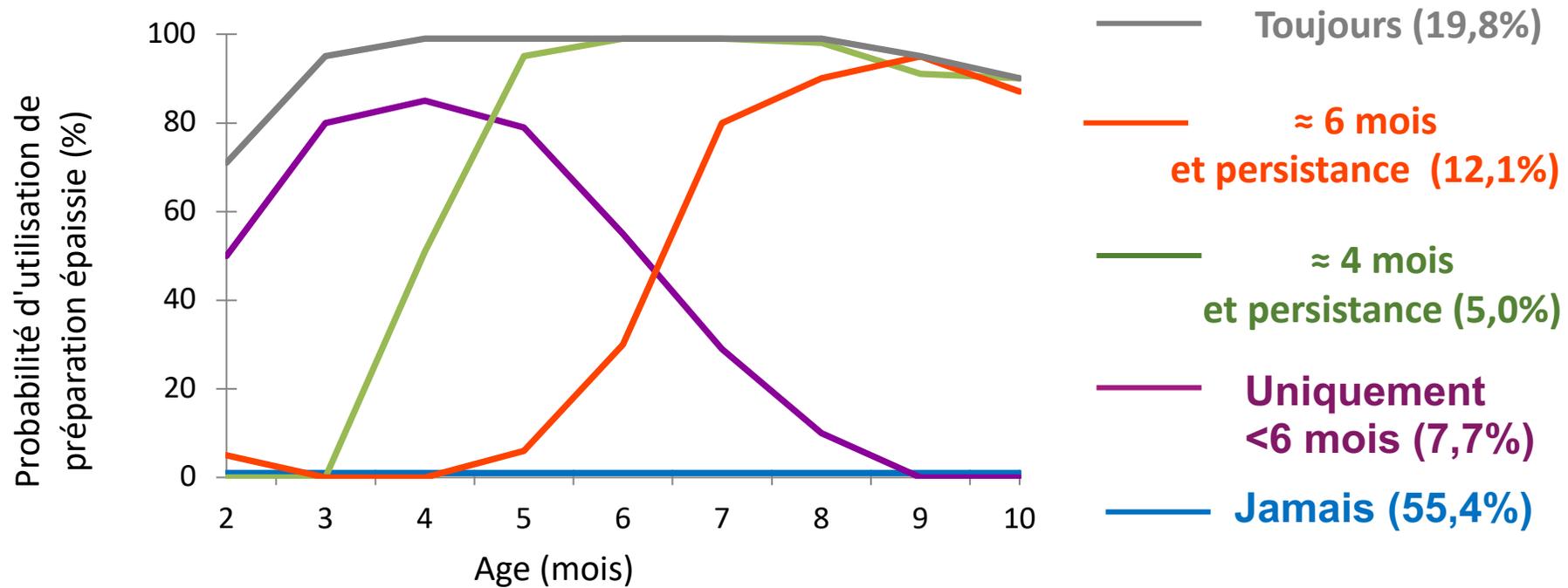
Utilisation de céréales infantiles



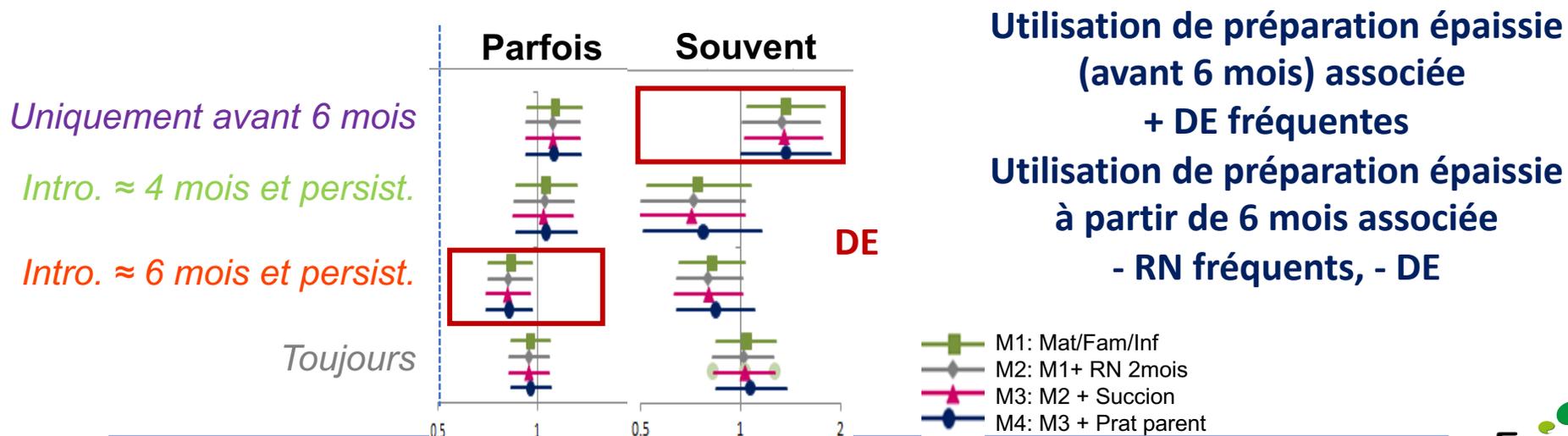
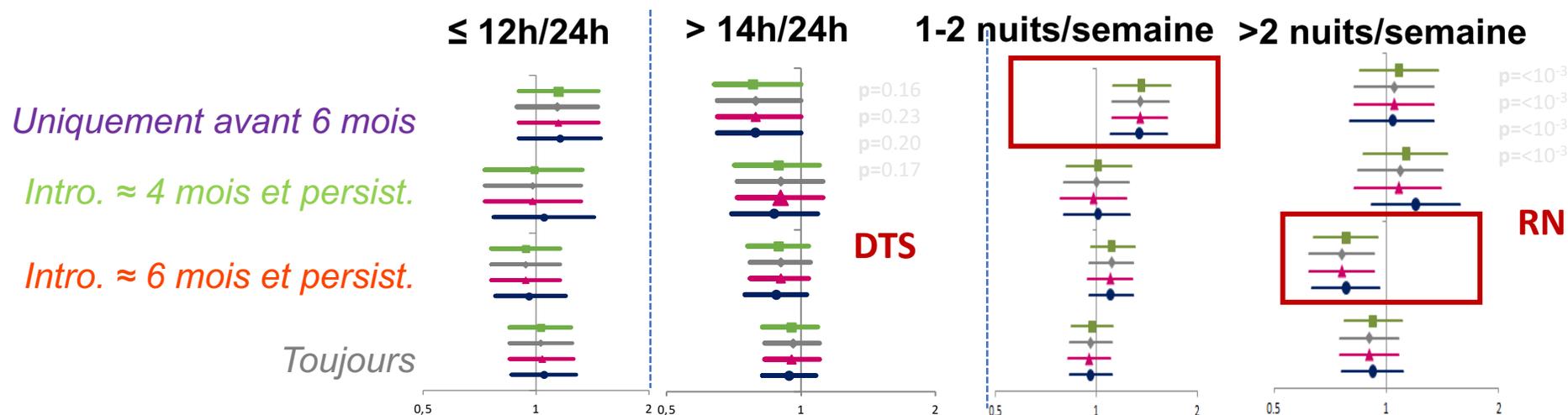
Utilisation de céréales infantiles



Utilisation de préparations épaissies



Utilisation de préparations épaissies



Résumé

- ➔ Le lien entre une durée d'allaitement ≥ 6 mois et le sommeil semble être expliqué par des comportements parentaux
- ➔ La diversification alimentaire et l'introduction de céréales infantiles précoces (<4 mois) ne sont pas liées à une bonne quantité et qualité de sommeil
- ➔ Le développement de recommandations spécifiques sur l'hygiène/pratiques de sommeil, en particulier pour les femmes qui veulent allaiter leur enfants longtemps pourrait être pertinent

Au total



Une grande partie des troubles du sommeil du jeune enfant est expliquée par des habitudes inadéquates qui sont modifiables (présence parentale +++)



L'allaitement prolongé n'est pas associé aux troubles du sommeil s'il est bien différencié de la présence parentale (sein doudou)



Importance majeure de la promotion de recommandations sur le sommeil et les pratiques autour du sommeil, le plus tôt possible

→ les troubles ont tendance à perdurer au cours du temps

→ les habitudes prises tôt sont plus difficiles à modifier

Perspectives



Etudier l'évolution des caractéristiques du sommeil au cours du temps, en les prenant toutes en compte simultanément

Résultats préliminaires : 5 trajectoires d'évolution différentes entre 1 et 5 ans



Identifier les facteurs associés à ces différentes évolutions

Certains sont ils modifiables ?



Etudier si ces différentes évolutions sont associées à des indicateurs de santé

Remerciements

Familles ELFE



Administration ELFE

Marie-Noëlle Dufourg
Marie-Aline Charles

Inserm U1153

Sabine Messayke
Anne Forhan
Marie-Aline Charles
Blandine de Lauzon-Guillain

Inserm U1028

Patricia Franco

Le groupe Sommeil ELFE

Site internet ELFE : <https://www.elfe-france.fr/>

Partenaires ELFE



Merci de votre attention

