

# 22<sup>ème</sup> Journée du sommeil

18 Mars 2022



[www.journeedusommeil.org](http://www.journeedusommeil.org)

Organisée par  
**INSTITUT  
NATIONAL  
DU SOMMEIL  
ET DE LA VIGILANCE**

Sous les patronages des

  
**MINISTÈRE  
DES SOLIDARITÉS  
ET DE LA SANTÉ**

  
**MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE,  
DE LA JEUNESSE  
ET DES SPORTS**

  
**MINISTÈRE  
DE L'ENSEIGNEMENT  
SUPÉRIEUR,  
DE LA RECHERCHE  
ET DE L'INNOVATION**

Avec le parrainage de



Vendredi 18 mars 2022

# Les partenaires de la Journée du sommeil à Lyon 2022



**Société Francophone de Chronobiologie**  
L'étude des rythmes du monde vivant



# Journée du sommeil 2022 – Programme

## Patricia Franco

Pédiatre, Spécialiste du sommeil  
Responsable de l'Unité de Sommeil  
Hôpital Femme Mère enfant  
Hospices Civils de Lyon  
Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon

## Claude Gronfier

Chronobiologiste, Chercheur à l'Inserm  
Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon  
Président du conseil scientifique de l'INSV  
et de la Société Francophone de Chronobiologie

14h-14h30	<b>Le sommeil des enfants de 6 mois à 10 ans et de leurs parents - résultats de l'enquête 2022 en France</b> Claude Gronfier
14h30-15h	<b>Que faire devant un enfant ronfleur ?</b> Priscille Bierme (Service de Pneumologie, HCL/HFME)
15h-15h30	<b>Insomnie de l'enfant : Conduites thérapeutiques</b> Florian Lecuelle (Unité de Sommeil, HCL/HFME, CRNL)
15h30-16h	<b>Impact des écrans sur le sommeil</b> Patricia Franco
16h-16h30	<b>Le sommeil, l'enfant et l'école</b> Stephanie Mazza (Reshape, Université Lyon 1)
16h30-17h	<b>Que nous enseigne l'Etude Longitudinale Française depuis l'Enfance (ELFE) sur le sommeil des petits français</b> Sabine Plancoulaine (Inserm, Centre de Recherche en Épidémiologie et Statistiques, Villejuif)

# 22<sup>ème</sup> Journée du sommeil

18 Mars 2022



[www.journeedusommeil.org](http://www.journeedusommeil.org)

Organisée par  
**INSTITUT  
NATIONAL  
DU SOMMEIL  
ET DE LA VIGILANCE**

Sous les patronages des

  
**MINISTÈRE  
DES SOLIDARITÉS  
ET DE LA SANTÉ**

  
**MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE,  
DE LA JEUNESSE  
ET DES SPORTS**

  
**MINISTÈRE  
DE L'ENSEIGNEMENT  
SUPÉRIEUR,  
DE LA RECHERCHE  
ET DE L'INNOVATION**

Avec le parrainage de



Pourquoi s'intéresser au sommeil  
des enfants et à celui des parents



## Plus les crises sont présentes, plus il est important de parler du sommeil

- Essentiel au développement de l'enfant, **le sommeil est plus globalement un déterminant majeur du bien-être et de la santé, à tous les âges.**
- Or un **bon sommeil chez l'enfant dépend globalement des personnes qui s'occupent de lui**, en premier lieu les parents.
- Les deux années de crise sanitaire invitent plus que jamais à **s'intéresser à l'impact des interactions familiales sur le sommeil** de Français.
- **Ajuster les actions de sensibilisation sur le sommeil dans un contexte de crise** désormais amplifié par la guerre en Ukraine, s'impose.
- Chez les adolescents, massivement touchés par les problèmes de santé mentale, **on observe une continuité avec les habitudes de sommeil établies durant l'enfance.**

# 22<sup>ème</sup> Journée du sommeil

18 Mars 2022



[www.journeedusommeil.org](http://www.journeedusommeil.org)

Organisée par  
**INSTITUT  
NATIONAL  
DU SOMMEIL  
ET DE LA VIGILANCE**

Sous les patronages des

  
**MINISTÈRE  
DES SOLIDARITÉS  
ET DE LA SANTÉ**

  
**MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE,  
DE LA JEUNESSE  
ET DES SPORTS**

  
**MINISTÈRE  
DE L'ENSEIGNEMENT  
SUPÉRIEUR,  
DE LA RECHERCHE  
ET DE L'INNOVATION**

Avec le parrainage de



Le sommeil des enfants  
de moins de 10 ans et de leurs parents  
*Principaux résultats de l'enquête INSV/MGEN*



## “ La méthodologie



Echantillon de **1015 personnes** représentatif des parents d'enfants entre 6 mois et 10 ans.

L'échantillon a été constitué selon la **méthode des quotas**, au regard des critères de région et de CSP.



OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la **norme ISO 20252**



Les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte des marges d'incertitude : 1,5 à 3 points au plus pour un échantillon de 1000 répondants.



L'échantillon a été interrogé par **questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI** (Computer Assisted Web Interview).



Les interviews ont été réalisées **du 10 au 17 janvier 2022**. Pour les remercier de leur participation, les panélistes ont touché des incentives ou ont fait un don à l'association proposée de leur choix.



Questionnaire



Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complète suivante :

« **Sondage OpinionWay pour INSV – Enquête sommeil 2022** »  
et aucune reprise de l'enquête ne pourra être dissociée de cet intitulé.



# Les parents bien informés sur le sommeil y accordent plus d'importance et dorment mieux

Un « très bon » niveau d'information qui va de pair avec une plus grande importance accordée au sommeil...



**Pour eux-mêmes\***

8,5/10

(vs. 8,1/10 au global)



**Pour leur(s) enfants\*\***

9,3/10

(vs. 9,1/10 au global)



Un niveau d'information qui influe en revanche **peu** sur la manière de gérer son **propre sommeil** ou celui de son **enfant**

A noter, parmi les parents « très bien » informés sur l'importance du sommeil pour eux-mêmes, **une durée de sommeil plus longue en semaine**



vs. 6h54 au global

**ST Dormeurs <= 6h : 20%**  
(vs. 25% au global)

**ST 6h < Dormeurs < 8h : 46%**  
(vs. 50% au global)

**Dormeurs >= 8h : 34%**  
(vs. 25% au global)

\* Parmi les parents qui se sentent « très bien » informés sur l'importance du sommeil pour eux-mêmes - Base : 311

\*\* Parmi les parents qui se sentent « très bien » informés sur l'importance du sommeil pour leur(s) enfants Base : 399



Des interactions fréquentes entre les troubles du sommeil parents/enfants dans les foyers



## Focus sur les parents souffrant de troubles du sommeil

Base : 566

Peu de différences de profils en termes de sexe, d'âge et de nombre d'enfants de moins de 18 ans au sein du foyer.  
Pas de différence sur le niveau d'information liée à l'importance du sommeil

### Une moins bonne qualité de sommeil

Qualité de sommeil  
excellente / très bonne /  
bonne

47%

(vs. 59% au global)



Qualité de sommeil  
moyenne / mauvaise

53%

(vs. 41% au global)

### Une durée de sommeil plus courte

en semaine



Durée  
moyenne  
de sommeil :  
6h34

vs. 6h54 au global

ST Dormeurs <= 6h : 32%  
(vs. 25% au global)

ST 6h < Dormeurs < 8h : 50%  
(vs. 50% au global)

Dormeurs >= 8h : 18%  
(vs. 25% au global)

Une tendance qui se retrouve le weekend/jours de repos – mais de façon moins marquée

### Une pratique de la sieste plus fréquente



54% des personnes souffrant de troubles du sommeil  
déclarent faire la sieste au moins une fois par semaine  
(vs. 48% au global)

Plus de 4 fois : 10% (vs. 6% au global)

Mais une durée de sieste similaire à la moyenne



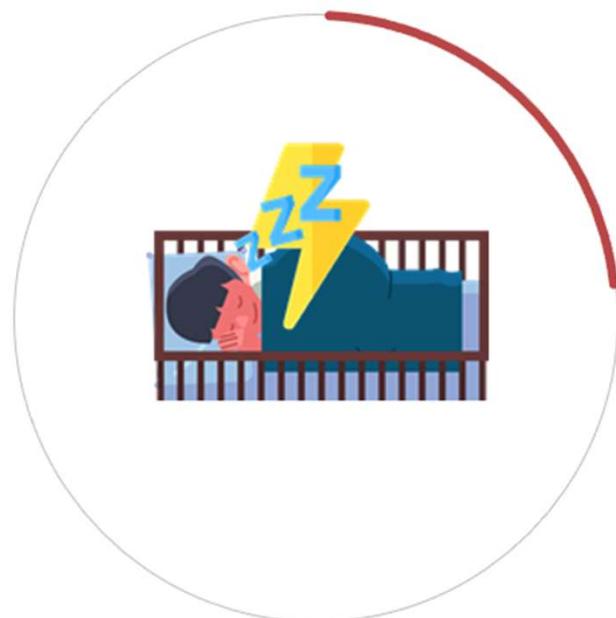
### Parmi les parents souffrant de troubles du sommeil...

- 1/3 déclarent que leur enfant rencontre des troubles du sommeil (vs. 24% au global)... et 1/4 indiquent d'ailleurs qu'une autre personne du foyer souffre de troubles du sommeil (vs. 17% au global) ;
- 53% déclarent que leur enfant se réveille au moins une fois la nuit (vs. 48% au global). Ils sont autant que la moyenne à assurer la prise en charge des réveils nocturnes que la moyenne (78%)
- Une qualité de sommeil de l'enfant jugée moins bonne : 7,6/10 (vs. 7,8/10 au global)





**¼ des parents déclarent que leur enfant souffre d'au moins un trouble du sommeil : les cauchemars récurrents, les ronflements et les troubles du rythme du sommeil sont les troubles les plus cités.**



**24%**  
 des parents déclarent que  
 leur enfant souffre  
 d'au moins un trouble du  
 sommeil

Enfant de moins de 3 ans: **32%**



**Aucun trouble du sommeil**  
**76%**

**1,2 troubles**  
 en moyenne

Cauchemars récurrents	7%
Ronflements, respiration par la bouche	6%
Troubles du rythme du sommeil	5%
Enfant de moins de 3 ans:	<b>9%</b>
Insomnie	3%
Somnambulisme	2%
Syndrome des jambes sans repos	1%

Autre : 4%

Terreur nocturne, grincement des dents, faim, reflux gastrique, parler dans son sommeil, perte de la tête...

PAR4. Les personnes de votre foyer rencontrent-elles les troubles du sommeil suivants ?

A tous

opinionway pour INBY



Une présence excessive d'écrans qui est  
décidément délétère pour le sommeil de l'enfant



## Accès des enfants aux écrans

Sous-total

Au moins 1 : 87%

Enfant de 3 ans à 6 ans : 92%

Enfant de 6 à 10 ans : 97%



INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

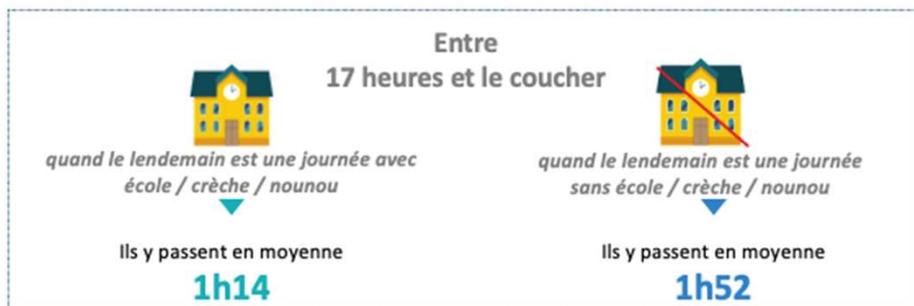


## Des enfants exposés aux écrans...

Près de 9 parents sur 10



déclarent que leur enfant a accès à au moins un écran au sein du foyer (dans la grande majorité des cas, à la télévision)



80% des parents

déclarent avoir pris des mesures pour encadrer l'usage des écrans

1 mesure principale prise par les parents :



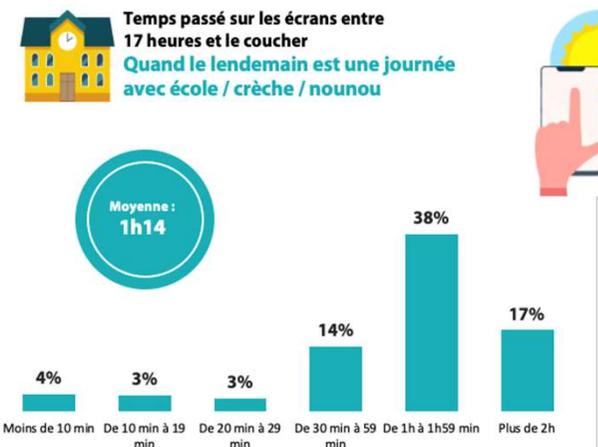
limiter la durée d'expositions aux écrans – 74%

Les autres mesures consistent à...

- Surveiller les contenus consultés – 57%
- Ne pas autoriser l'utilisation des écrans dans la chambre – 54%
- Ne pas autoriser l'utilisation des écrans pendant les repas – 53%

opinionway

pour





## L'impact de l'exposition aux écrans sur le sommeil des enfants

Lorsque les enfants passent plus d'1h devant les écrans à partir de 17h jusqu'au coucher...  
Base : 566



### Un rituel du coucher qui commence plus tardivement...

Quand le lendemain est une journée avec Le week-end ou en congés / les jours de école / crèche / nounou



Heure moyenne  
**20h29**  
vs. 20h17 au global

Pas de  
différence de  
durée du rituel



Heure moyenne  
**21h16**  
vs. 20h53 au global

... et donc un coucher plus tardif...

Quand le lendemain est une journée avec Le week-end ou en congés / les jours de école / crèche / nounou



Heure moyenne  
**20h55**  
vs. 20h45 au global



Heure moyenne  
**21h46**  
vs. 21h24 au global

Au final, un temps de sommeil un peu plus court.

**09h55**  
vs. 10h10 au global

**10h21**  
vs. 10h40 au global

opinionway pour



### Logiquement une plus forte utilisation des supports digitaux durant l'heure avant le coucher



**45%** regardent la **télévision**  
(vs. 29% au global)



**21%** utilisent ou regardent le **téléphone**, la **tablette** ou un autre **appareil électronique**  
(vs. 11% au global)

### Au final, les parents dont les enfants sont exposés aux écrans...

(plus 1h par jour de 17h jusqu'au coucher)



- Sont plus nombreux que la moyenne (**30%** vs. 25% au global) à estimer que leur **enfant est fatigué au réveil le matin...**
- ... et sont ont en tendance plus nombreux à considérer qu'un manque de sommeil génère :
  - Des **troubles de l'attention**
  - Des **difficultés d'apprentissage**

Pas d'impact en revanche sur la perception de la qualité de sommeil de l'enfant

11

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE



### Focus sur les enfants qui s'endorment dans une pièce avec un écran allumé

Base : 111



11% des parents déclarent que des écrans sont allumés dans la pièce au moment où l'enfant s'endort le soir

#### Un temps d'endormissement plus long

Temps moyen : **48 minutes**  
vs. 30 min au global

**1h ou plus : 37%**  
(vs. 14% au global)

#### ... plus de troubles du sommeil...

**49%** (vs 24% au global)

Notamment : troubles du rythme du sommeil (13% vs. 5% au global) et ronflements, respiration par la bouche (13% vs. 6%)

**69%** se réveillent au moins une fois au cours de la nuit (vs. 48% au global)  
En moyenne **2,1 réveils nocturnes** (vs. 0,9 au global)

#### ...et au final une moins bonne qualité de sommeil de l'enfant

Moyenne **8,8/10**  
vs. 9,2/10 au global

**Un temps de sommeil nocturne inférieur à la moyenne des enfants**

Et des parents **moins satisfaits** de la manière dont se déroule le **sommeil de leur enfant** – **67%** (vs. 86% au global)

#### Des habitudes avant et au moment du coucher différentes de la moyenne



**61%** des parents déclarent que leur enfant a un **rituel de coucher** (vs. 79% au global)



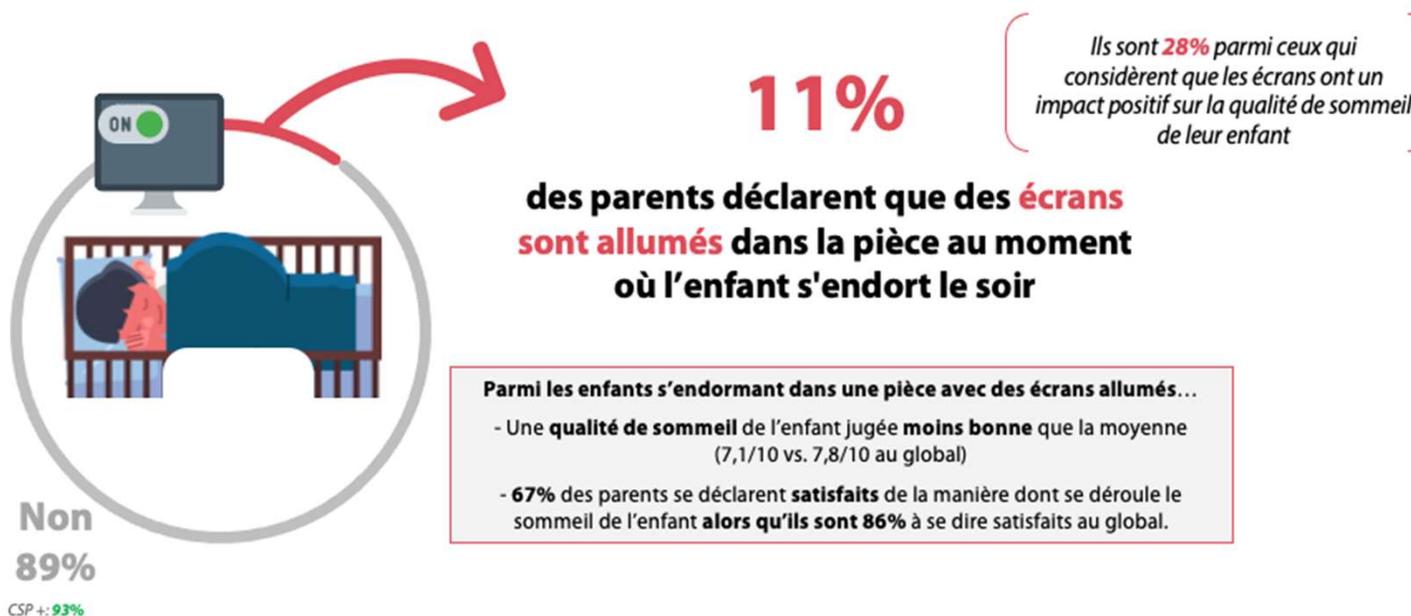
Durant l'heure avant le coucher **25%** des enfants utilisent ou regardent le **téléphone, tablette** ou autre **appareil électronique** (vs. 11% au global)



**62%** des enfants vont se coucher seuls (vs. 45% au global)

54% s'endorment *principalement* dans leur lit (vs. 86% au global)

**20% des parents** estiment que l'exposition aux écrans de leur enfant a un **impact positif** sur le sommeil de leur enfant (vs. 8% au global)





Un temps de sommeil insuffisant  
et pas assez régulier chez les enfants

**INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE**

## Sur une semaine, 48% des enfants ont une heure de coucher régulière (notamment chez les enfants de moins de 3 ans)!

Quand le lendemain est une journée avec école / crèche / nounou, les parents couchent leur enfant à 20h45 en moyenne - à 21h24 les autres jours (une heure de coucher plus tardive chez les enfants de 6 à 10 ans).

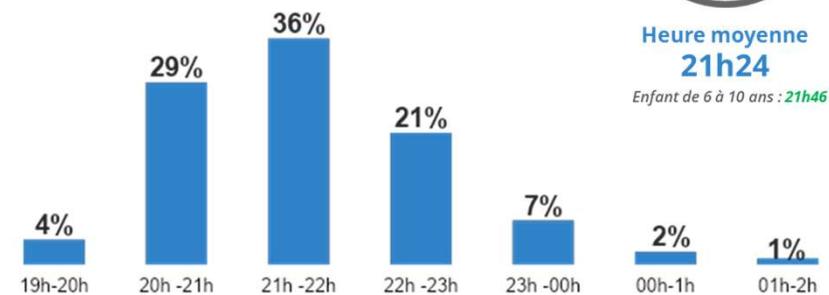
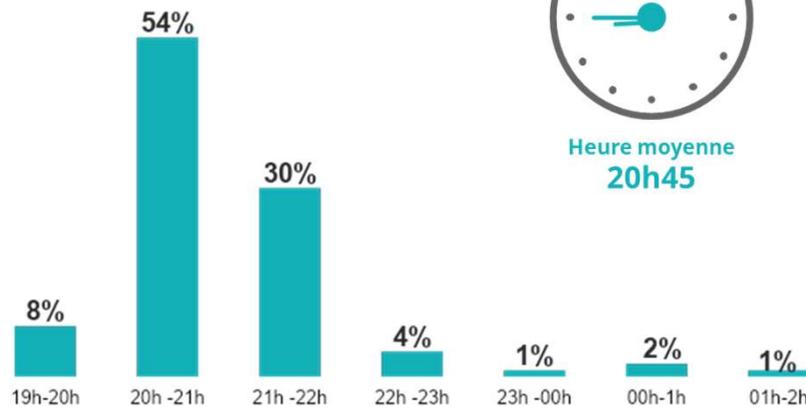
767



Heure du coucher  
Quand le lendemain est une journée avec école / crèche / nounou



Heure du coucher  
Quand le lendemain est une journée sans école / crèche / nounou



Enf6. Au cours des 7 derniers jours, à quelle heure votre enfant est-il allé se coucher (après le rituel du coucher s'il y en a un) ?

A tous



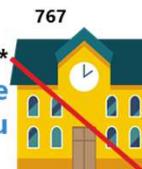
# La durée de sommeil par tranches d'âge...



Durée du sommeil la nuit (hors temps de rituel du coucher)\*  
Quand le lendemain est une journée avec école / crèche / nounou

\*Calcul de la durée de sommeil la nuit = Heure du lever - (heure d'endormissement + durée d'endormissement)

Durée de sommeil la nuit (hors temps de rituel du coucher)\*  
Quand le lendemain est une journée sans école / crèche / nounou



767

	Enfant de 6 mois à moins de 3 ans Base: 238		Enfant de 3 à moins de 6 ans Base: 209		Enfant de 6 ans à 10 ans Base: 320	
	11h et moins	<b>76%</b>	10h et moins	<b>36%</b>	9h et moins	<b>11%</b>
	Entre 11 et 15h	<b>23%</b>	Entre 10 et 13h	<b>63%</b>	Entre 9 et 11h	<b>79%</b>
	15h et plus	<b>1%</b>	13h et plus	<b>1%</b>	11h et plus	<b>10%</b>
Durée moyenne	<b>10h19</b>		<b>10h20</b>		<b>09h58</b>	

Lever 73% entre 7-8 h

Une durée **significativement inférieure** aux moyennes des deux autres tranches d'âge

	Enfant de 6 mois à moins de 3 ans Base: 238		Enfant de 3 à moins de 6 ans Base: 209		Enfant de 6 ans à 10 ans Base: 320	
	11h et moins	<b>55%</b>	10h et moins	<b>30%</b>	9h et moins	<b>8%</b>
	Entre 11 et 15h	<b>44%</b>	Entre 10 et 13h	<b>67%</b>	Entre 9 et 11h	<b>54%</b>
	15h et plus	<b>1%</b>	13h et plus	<b>3%</b>	11h et plus	<b>38%</b>
Durée moyenne	<b>10h49</b>		<b>10h47</b>		<b>10h28</b>	

Lever 76% après 8 h



Au cours d'une semaine, près d'1 enfant sur 2 fait au moins une sieste par jour... **13% à l'école primaire**

La sieste permet à une majorité d'enfants de respecter la durée recommandée de sommeil quotidienne correspondant à leur tranche d'âge.



**Durée du sommeil quotidienne siestes et nuit**  
(hors temps de rituel du coucher)\*



**Quand le lendemain est une journée avec école / crèche / nounou**

\*Calcul de la durée de sommeil quotidienne siestes et nuit = Heure du lever - (heure d'endormissement + durée d'endormissement) + temps de sieste

**Quand le lendemain est une journée sans école / crèche / nounou**

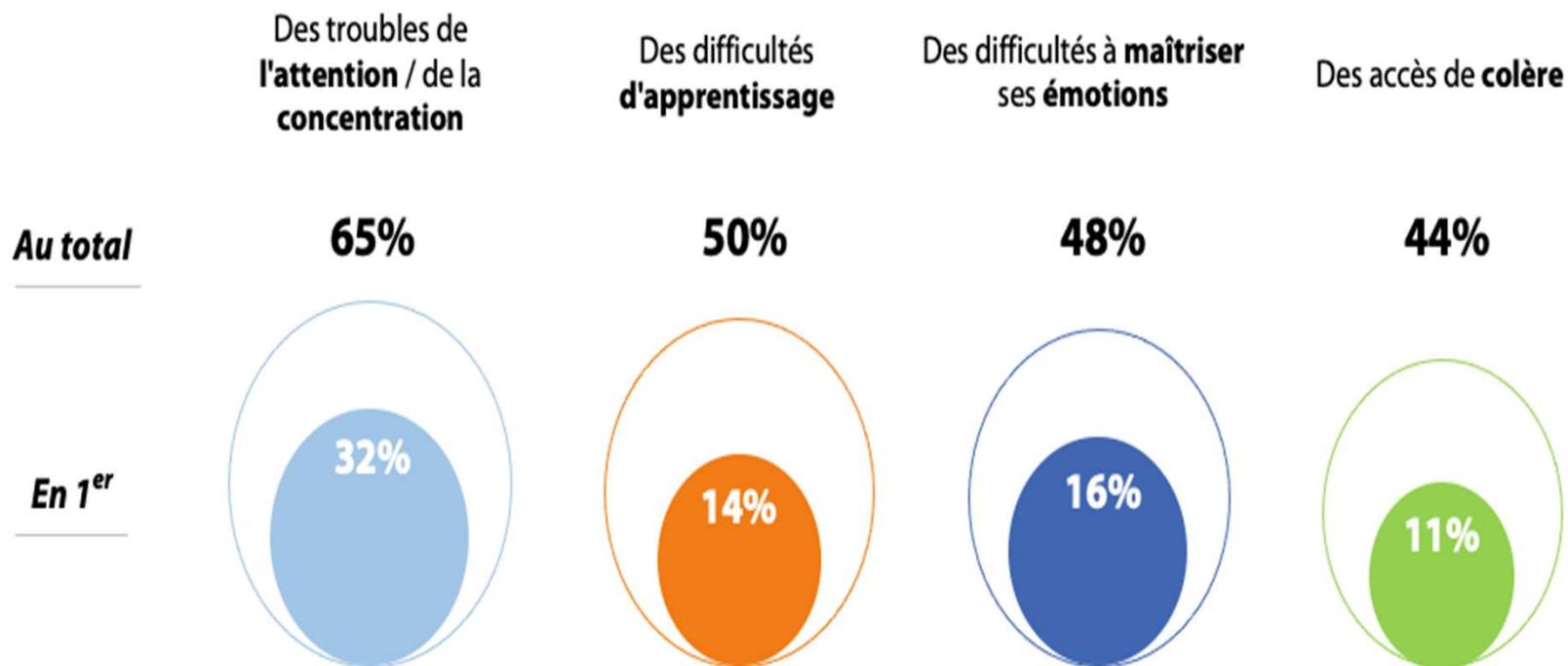


	Enfant de 6 mois à moins de 3 ans <small>Base: 238</small>		Enfant de 3 à moins de 6 ans <small>Base: 209</small>		Enfant de 6 ans à 10 ans <small>Base: 320</small>	
	11h et moins	<b>21%</b>	10h et moins	<b>17%</b>	9h et moins	<b>10%</b>
<b>Durée recommandée</b>	Entre 11 et 15h	<b>65%</b>	Entre 10 et 13h	<b>66%</b>	Entre 9 et 11h	<b>81%</b>
	15h et plus	<b>14%</b>	13h et plus	<b>16%</b>	11h et plus	<b>9%</b>
<b>Durée moyenne</b>	<b>12h29</b>		<b>10h50</b>		<b>10h10</b>	

	Enfant de 6 mois à moins de 3 ans <small>Base: 238</small>		Enfant de 3 à moins de 6 ans <small>Base: 209</small>		Enfant de 6 ans à 10 ans <small>Base: 320</small>	
	11h et moins	<b>15%</b>	10h et moins	<b>16%</b>	9h et moins	<b>8%</b>
<b>Durée recommandée</b>	Entre 11 et 15h	<b>67%</b>	Entre 10 et 13h	<b>61%</b>	Entre 9 et 11h	<b>55%</b>
	15h et plus	<b>19%</b>	13h et plus	<b>22%</b>	11h et plus	<b>37%</b>
<b>Durée moyenne</b>	<b>12h59</b>		<b>11h35</b>		<b>10h41</b>	



## Les effets principaux du manque de sommeil chez les enfants





**Mais néanmoins, une fatigue présente au moment du réveil chez près d'1/4 des enfants.  
Le comportement agité des enfants se manifeste principalement en fin d'après-midi et au moment du coucher.**



### Humeur de l'enfant...



Au moment du réveil le matin



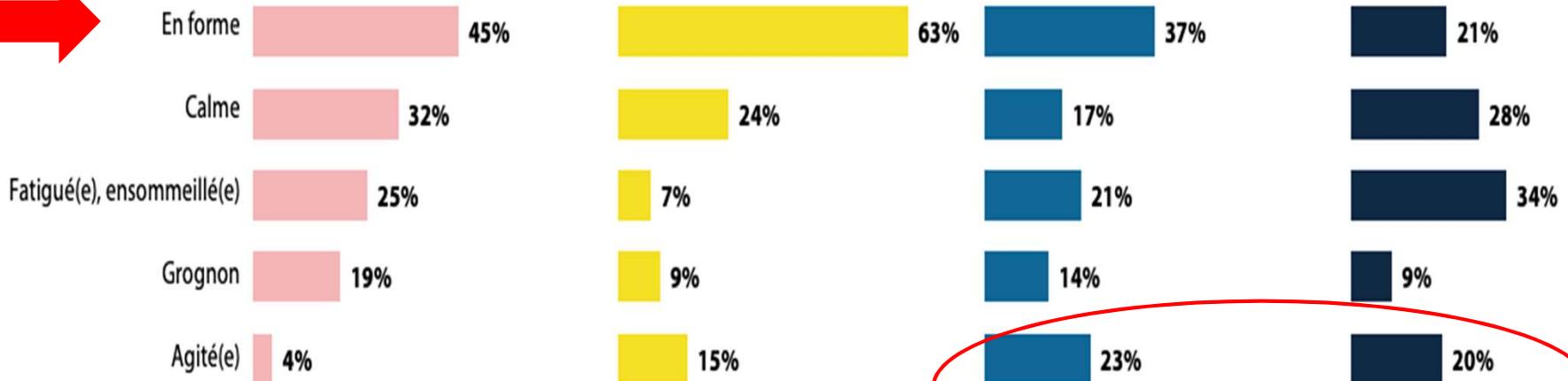
En journée



En fin d'après-midi

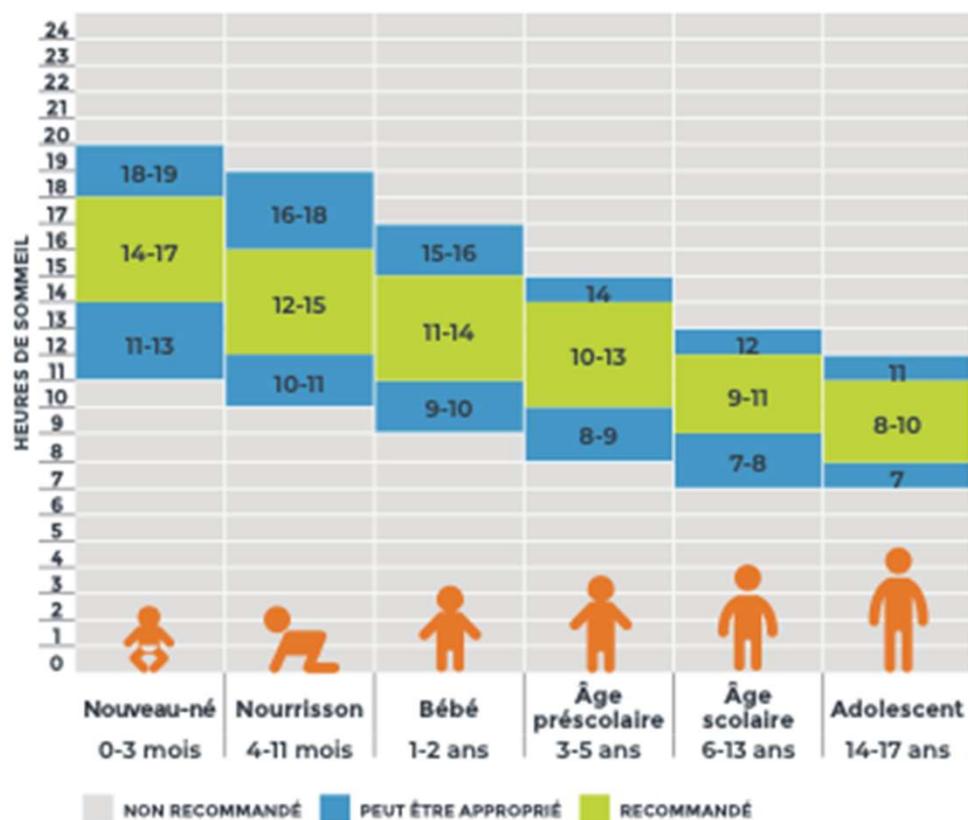


Au moment du coucher le soir



## QUELLE EST LA DURÉE DE SOMMEIL IDÉALE ?

Recommandations de la *National Sleep Foundation*



# Impact d'une privation de sommeil ou de rythmes irréguliers

- Obésité et troubles métaboliques

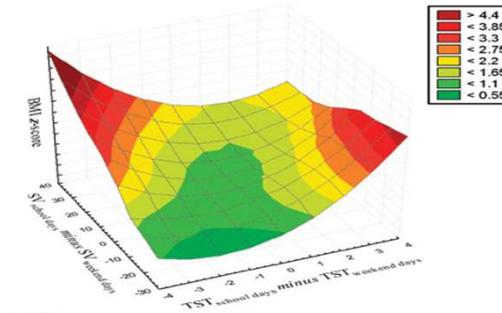
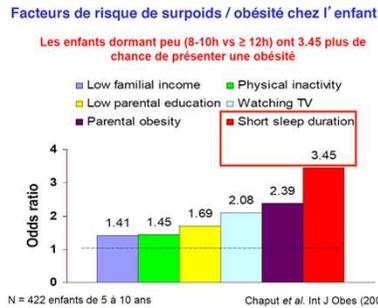


FIGURE 3 Surface plot depicting interrelationships between BMI z scores, SV values, and TST values for 308 community children.

Spruyt Pediatrics 2011

Spruyt Pediatrics 2011

- Troubles du comportement

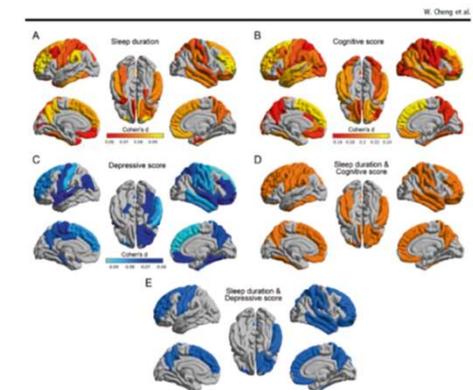


TABLE 1 Behavioral Difficulty Scores, Mean (95% confidence interval [CI]), by Weekday Bedtimes at Age 7

	Mean (CI) Total Difficulties Score	
	Mother Report	Teacher Report
Before 7:30	6.93 (6.51 to 7.34)	5.88 (5.41 to 6.34)
7:30-7:59	6.49 (6.25 to 6.74)	5.46 (5.15 to 5.76)
8:00-8:29	6.62 (6.41 to 6.84)	5.60 (5.33 to 5.87)
8:30-8:59	6.33 (6.06 to 6.60)	5.12 (4.79 to 5.45)
9:00 or later	7.42 (7.01 to 7.82)	5.75 (5.24 to 6.26)
Not regular	8.47 (8.01 to 8.92)	6.86 (6.25 to 7.46)

Kelly Pediatrics 2013

- Troubles cognitifs et de l'humeur
- Risque d'infections accrues et d'accident



Chen et al. Mol Psychiatr 2020

Williamson et al. J Child Psychol Psych 2020

Cook et al. Arch Dis Child 2020

Spiegel JAMA 2002, Li sleep Med 2008

Des mauvaises habitudes qui conduisent à un mauvais sommeil



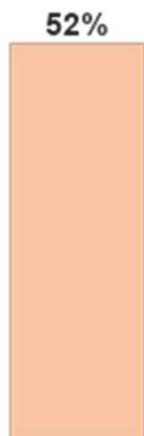
... et près d'1 sur 2 se réveille la nuit.  
 Sans surprise, les enfants de moins de 3 ans se réveillent davantage que la moyenne des enfants.



**48%** Enfant de moins de 3 ans : 66%  
 des enfants se sont réveillés la nuit

**1 fois**  
 en moyenne  
Enfant de moins de 3 ans : 1,5

Enfant de 6 à 10 ans : 66%

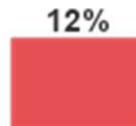


**Jamais**



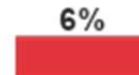
**Une fois**

Enfant de moins de 3 ans : 17%



**2**

Enfant de moins de 3 ans : 11% Enfant de moins de 3 ans : 7%



**3**



**4 ou plus**

ENF17. Concernant les réveils nocturnes de votre enfant lors des 7 derniers jours, combien de fois votre enfant s'est-il réveillé en moyenne par nuit ?

A tous

“opinionway”

pour





**Ce rituel consiste dans la majorité des cas en un temps calme : faire des câlins, lire / écouter une histoire.**

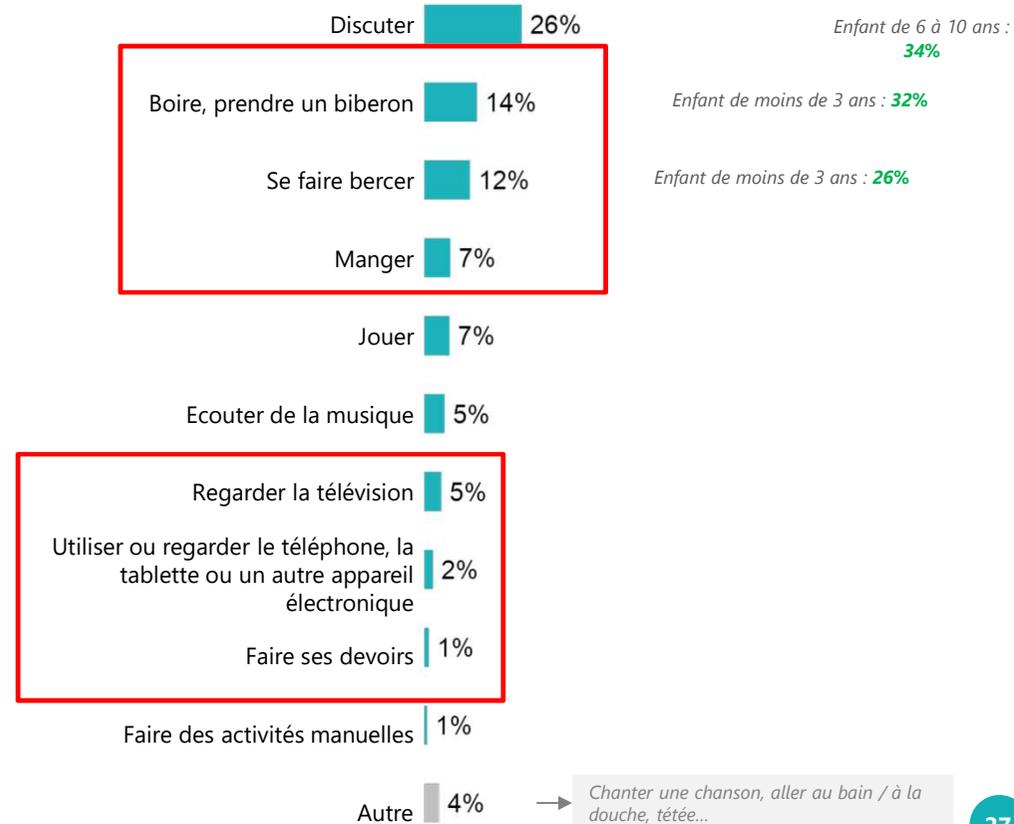


### Les 3 principaux rituels...



**2,8**  
rituels en moyenne

### ... les autres rituels

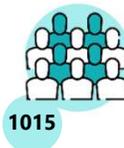


ENF12. Et en quoi consiste le rituel de coucher de ...?

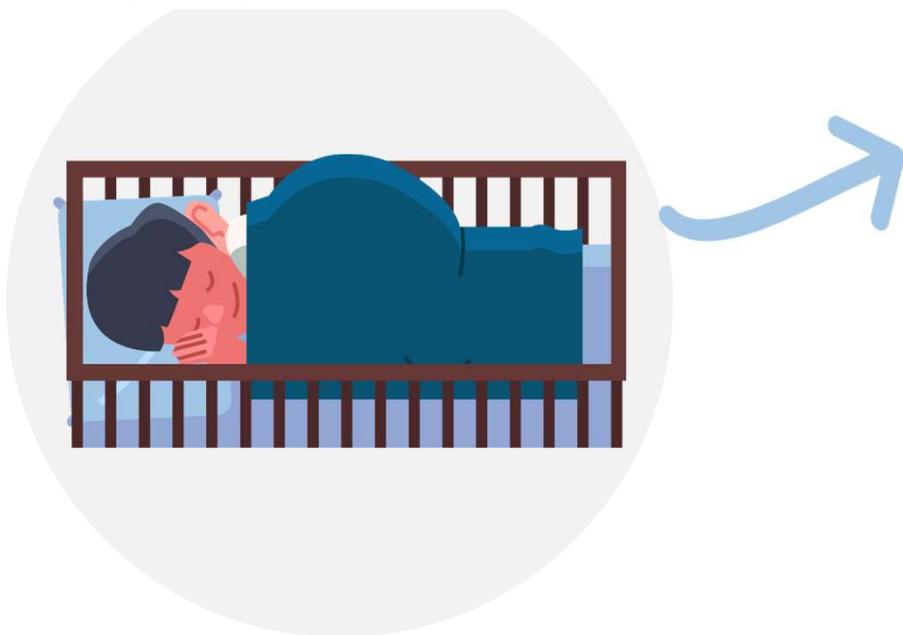
Base : ont un rituel du coucher avec leur enfant



**86% des enfants s'endorment dans leur propre lit – 6% dans le lit parental selon les déclarations des parents (notamment les enfants de moins de 3 ans).**



## Lieu principal d'endormissement



\*Item posé aux parents d'enfants de moins de 3 ans.

**Dans son lit 86%** Enfant de 6 à 10 ans : 94%

Dans le lit parental **6%** Enfant de moins de 3 ans : 11%

Dans les bras d'un adulte **4%** Enfant de moins de 3 ans : 8%

Dans son berceau\* **1%**

Cododo à proximité du lit parental\* **1%**

Dans sa poussette **1%**

Dans son transat\* /

Siège / panier / cosy pour enfant\* /

Autre **1%**

→ *Canapé, dans les bras...*

ENF14. Où votre enfant s'est-il endormi principalement (il s'agit du lieu d'endormissement mais pas forcément de l'endroit où l'enfant a passé majoritairement sa nuit) ?

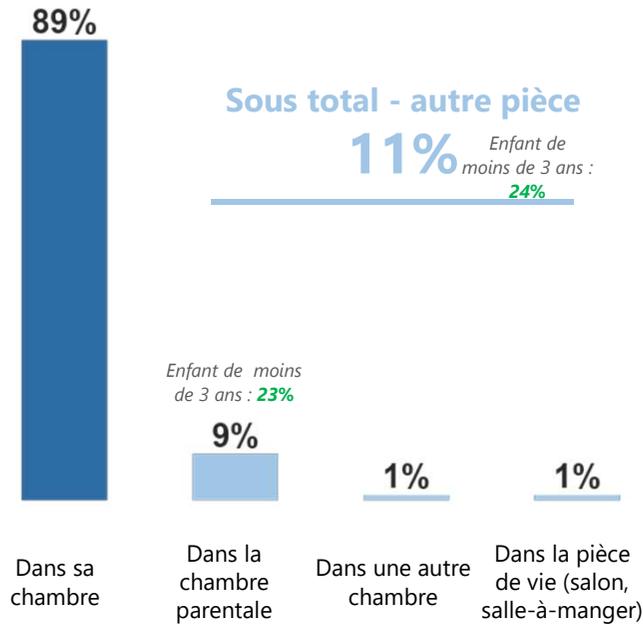
A tous



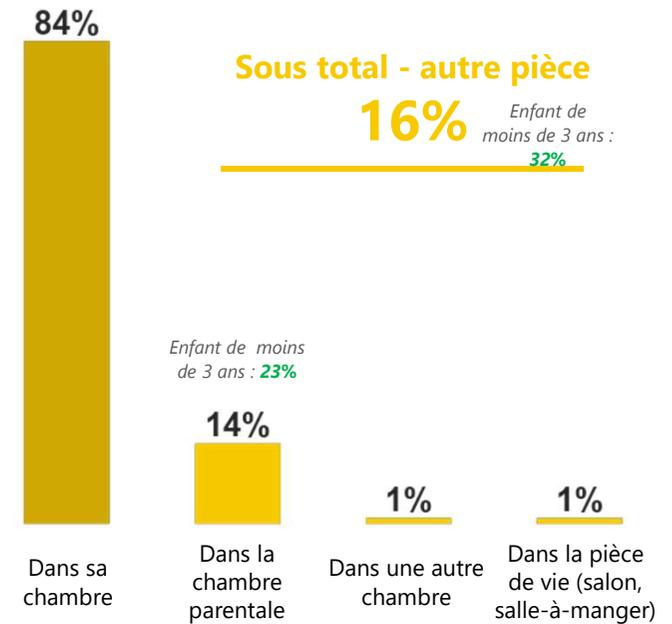
Une fois endormis, plus de 80% des enfants restent dans leur propre chambre. **Près d'1/4 des enfants de moins de 3 ans passent toute ou une partie de la nuit dans la chambre parentale. 8% changent de pièce au cours de la nuit.**



### La pièce où l'enfant passe la nuit 1<sup>ère</sup> partie de la nuit



### La pièce où l'enfant passe la nuit 2<sup>ème</sup> partie de la nuit



ENF15. Et une fois endormi, dans quelle(s) pièce(s) votre enfant passe-t-il sa nuit ?

A tous

“opinionway” pour

**Lors des réveils nocturnes de l'enfant, 28% des parents déclarent laisser l'enfant dans le berceau / lit en le rassurant. 1 sur 5 amène l'enfant dans le lit parental.**



381

### Gestion des réveils nocturnes de l'enfant : le top 5



**2,1**  
réponses en moyenne

### Et ensuite...



28%

Le rassurer en le laissant dans son berceau / dans son lit

28%

Attendre quelques minutes pour voir s'il se rendort

21%

**Lui donner à boire**

21%

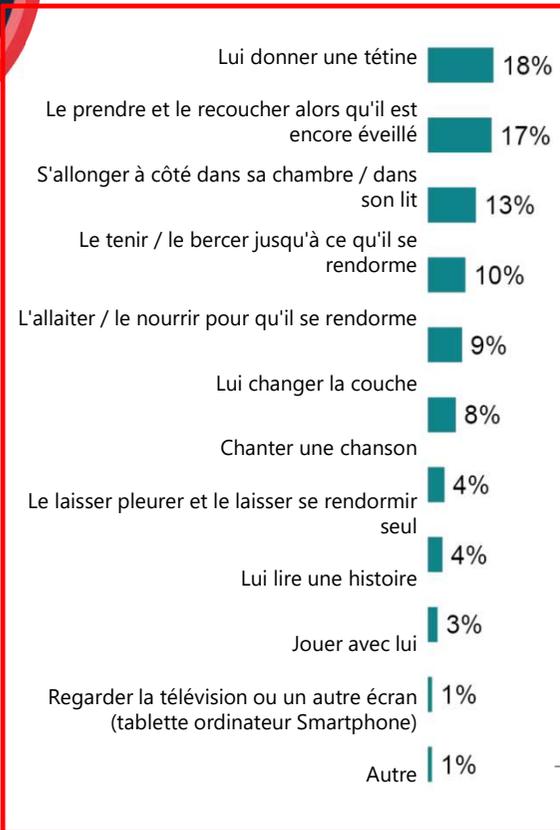
**Le câliner sans le sortir du berceau / du lit**

20%

**L'amener dans le lit parental**

ENF19. Comment ont été gérés les réveils nocturnes de votre enfant ?

Base : ont pris en charge le réveil nocturne de leur enfant



Enfant de moins de 3 ans : 34%

Enfant de moins de 3 ans : 19%

Inactifs: 22% ; Enfant de moins de 3 ans : 20%

Enfant de moins de 3 ans : 16%

Rendre le doudou perdu, mettre la veilleuse, remettre la couverture, aller aux toilettes, remettre sa musique



# Apprendre à l'enfant à s'endormir seul: la clef d'un bon sommeil



**LE SOMMEIL, c'est la santé!**

**Le réveil du bon pied**

Il est important de respecter les besoins de l'enfant pour l'aider à s'endormir seul. Il faut lui laisser le temps de s'habituer à l'absence de ses parents. Le sommeil est un besoin qui aide l'enfant à grandir, à apprendre et à se remettre de la journée.

**Le sommeil dans la journée**

Le sommeil est un besoin qui aide l'enfant à grandir, à apprendre et à se remettre de la journée. Il est important de respecter les besoins de l'enfant pour l'aider à s'endormir seul.

**S'endormir**

Il est important de respecter les besoins de l'enfant pour l'aider à s'endormir seul. Il faut lui laisser le temps de s'habituer à l'absence de ses parents.

**La nuit**

Il est important de respecter les besoins de l'enfant pour l'aider à s'endormir seul. Il faut lui laisser le temps de s'habituer à l'absence de ses parents.

**DORMIR c'est vivre aussi...**

Le sommeil, c'est la santé!

Ministère de la Santé et des Solidarités  
Ministère de l'Éducation Nationale  
Ministère de la Famille et de la Solidarité

# 22<sup>ème</sup> Journée du sommeil

18 Mars 2022



[www.journeedusommeil.org](http://www.journeedusommeil.org)

Organisée par  
INSTITUT  
NATIONAL  
DU SOMMEIL  
ET DE LA VIGILANCE

Sous les patronages des

MINISTÈRE  
DES SOLIDARITÉS  
ET DE LA SANTÉ

MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE,  
DE LA JEUNESSE  
ET DES SPORTS

MINISTÈRE  
DE L'ENSEIGNEMENT  
SUPÉRIEUR,  
DE LA RECHERCHE  
ET DE L'INNOVATION

Avec le parrainage de



L'aide à la parentalité :  
le facteur clef pour un bon sommeil des enfants

*Conseils pour protéger les enfants en temps de crise*



**Un  
professionnel  
de santé  
51%**



À votre pédiatre



A votre médecin  
de famille



À votre entourage  
proche



À la maitresse, la crèche,  
la nounou



Autre

Centre d'autisme,  
ostéopathe,  
psychologue



Je n'en ai pas parlé



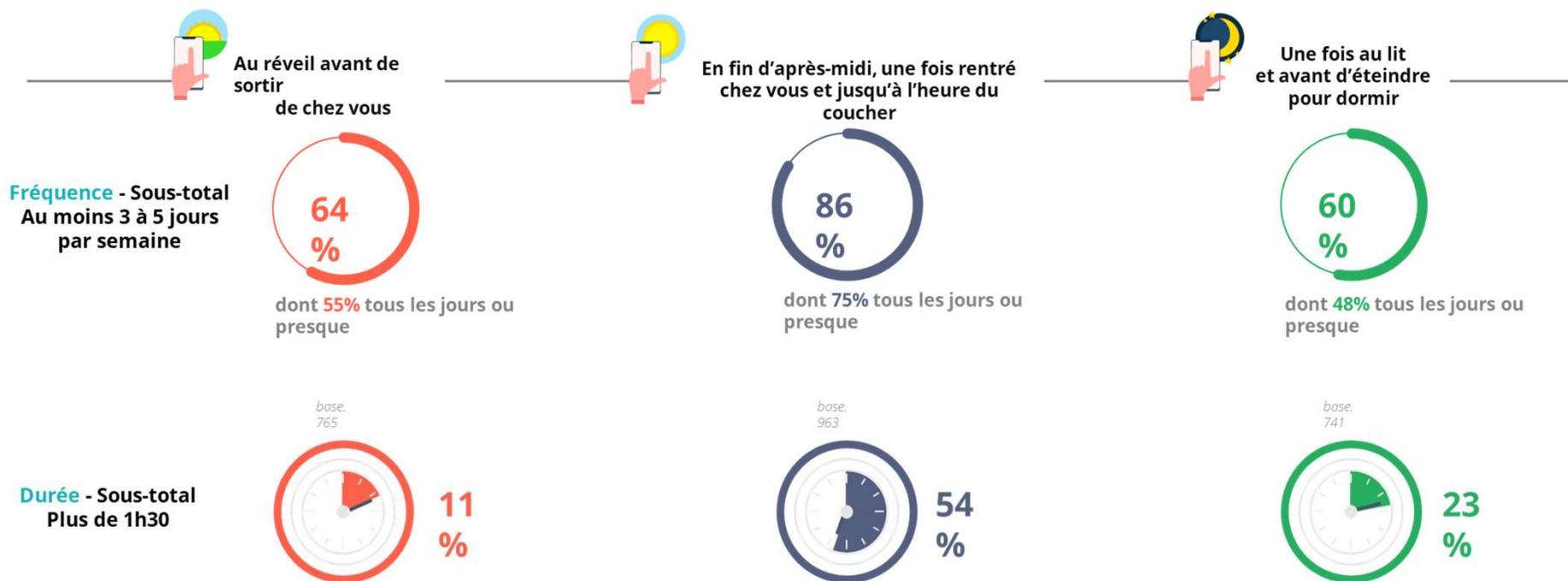
**La personne à qui vous avez parlé des troubles de sommeil de votre enfant en premier**



**6 parents sur 10 déclarent passer du temps sur les écrans une fois au lit et avant d'éteindre pour dormir et pendant plus d'1h30 pour près ¼ des utilisateurs.**

1015

### Temps passé sur les écrans au domicile



PAR6. Passez-vous du temps sur les écrans à votre domicile... A tous

PAR7. Et en moyenne, combien de temps par jour passez-vous devant les écrans à votre domicile... Base : Ont passé du temps sur les écrans au domicile

Détails en annexes



## Apprivoiser les écrans et grandir

3 - 6 - 9 - 12

<p><b>Avant 3 ans</b> L'enfant a besoin d'apprendre à se repérer dans l'espace et le temps</p> <p><b>Jouez, parlez, arrêtez la télé</b></p>	<p><b>De 3 à 6 ans</b> L'enfant a besoin de découvrir ses sens sensoriels et manuels</p> <p><b>Limitez les écrans, partagez-les en famille</b></p>	<p><b>De 6 à 9 ans</b> L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social</p> <p><b>Créez avec les écrans, expliquez-lui Internet</b></p>	<p><b>De 9 à 12 ans</b> L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde</p> <p><b>Apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges</b></p>	<p><b>Après 12 ans</b> L'enfant commence à s'affranchir des repères familiaux</p> <p><b>Restez disponibles, il a encore besoin de vous !</b></p>
---	--	--	---	--

Je protège mon **enfant** dans son usage **DES ÉCRANS**

Je protège mon enfant dans son usage des écrans



les carnets du sommeil

## LE SOMMEIL DE 0 À 3 ANS

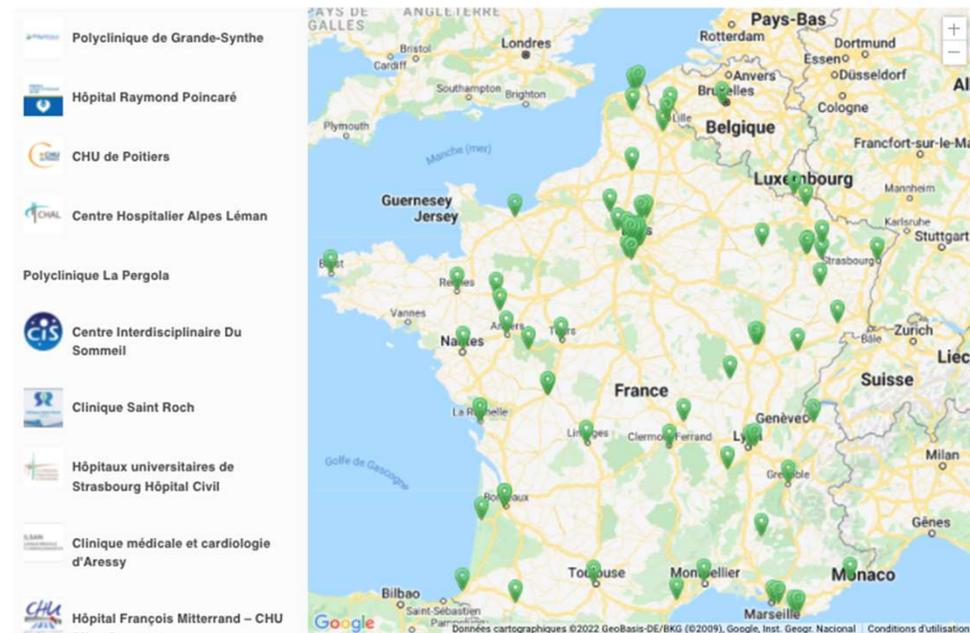


les carnets du sommeil

## SOMMEIL ET SCOLARITÉ



### Cartographie des centres du sommeil

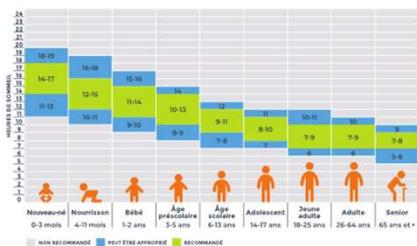




Petit BamBou



### QUELLE EST LA DURÉE DE SOMMEIL IDÉALE ? Recommandations de la National Sleep Foundation\*



Plus d'informations sur [sleepfoundation.org](http://sleepfoundation.org) - [sleep.org](http://sleep.org)

#### DES CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

Soyez attentif à la qualité de votre sommeil, elle est préférable à la quantité. Ce n'est pas parce que l'on dort beaucoup que l'on dort bien. Le sommeil est une fonction vitale de l'organisme qui joue un rôle régulateur et réparateur.

#### UN SOMMEIL DE QUALITÉ respecte chacune des phases suivantes :

- **sommeil lent léger** = de l'endormissement au sommeil confirmé
- **sommeil lent profond** = sommeil récupérateur
- **sommeil paradoxal** = période pendant laquelle nos rêves sont les plus riches et abondants.

#### ADOPTER LES BONS RÉFLEXES !

- S'astreindre à une bonne hygiène de sommeil en maintenant des horaires de lever et de coucher les plus réguliers possible.
- Porter une attention particulière à l'environnement de son sommeil (bruit, température de la chambre, obscurité...)
- Avoir une alimentation régulière en favorisant un repas consistant et riche en protéines avant de travailler, et plus léger le soir.
- Pratiquer une activité physique régulière.
- Prendre une douche fraîche le soir pour faire baisser la température du corps et favoriser ainsi l'endormissement.

### Agenda du sommeil

Prénom : HAËLYS

Noter ↓ pour l'heure de coucher

Noter ↑ pour l'heure de reveil

Indiquer le ressenti par un smiley



Nuit	Heures	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Ressenti	Remarques
1	bébé	↓																										
	maman																											Encombrement bébé + maman couche très difficile. Bébé pleure.
2	bébé	↓																										
	maman																											
3	bébé	↓																										
	maman																											
4	bébé	↓																										
	maman																											Toujours si difficile après-midi. Encombrement de bébé.
5	bébé	↓																										
	maman																											Couche très difficile après-midi. Bébé pleure. Encombrement de bébé.
6	bébé	↓																										
	maman																											
7	bébé	↓																										
	maman																											



## AGENDA DU SOMMEIL

Conçu par INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE avec le soutien de **aster sainte**



<https://youtu.be/PGB42EhWGV>

**INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE**

# 22<sup>ème</sup> Journée du sommeil

18 Mars 2022



[www.journeedusommeil.org](http://www.journeedusommeil.org)

Organisée par  
**INSTITUT  
NATIONAL  
DU SOMMEIL  
ET DE LA VIGILANCE**

Sous les patronages des

  
**MINISTÈRE  
DES SOLIDARITÉS  
ET DE LA SANTÉ**

  
**MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE,  
DE LA JEUNESSE  
ET DES SPORTS**

  
**MINISTÈRE  
DE L'ENSEIGNEMENT  
SUPÉRIEUR,  
DE LA RECHERCHE  
ET DE L'INNOVATION**

Avec le parrainage de

  
**SFMS**

  
**WORLD  
SLEEP**  
2022

QUESTIONS / RÉPONSES