

TRIBUNE

## Le sommeil des enfants, un enjeu politique

Par Dalibor Frioux , Jean-Pierre Giordanella , Antoine Hardy et Damien Léger —  
Libération, 19 septembre 2016



Pauline, Montreuil, 1996. DR

Ils dorment de moins en moins, pas assez. Sans un repos de qualité, c'est toute la vie sociale qui est minée : problèmes de concentration, hypernervosité, mal-être physique.

Les départements leur ont offert des tablettes, ils ont des smartphones, on attend d'eux qu'ils se projettent dans l'économie de la connaissance la plus compétitive du monde. Ils sont notre avenir, ils paieront nos dettes, nos retraites et ils sauveront le climat. Avec un peu de chance, ils se sont bien reposés, et ils vont même peut-être réussir à reprendre le rythme. Eux? Ce sont les 12,3 millions d'écoliers, de collégiens et de lycéens qui viennent de reprendre les cours.

Mais si, au lieu de parler de révolutions technologiques, on parlait de qualité d'attention, de force de concentration? Si au lieu de rythmes scolaires, on parlait aussi de leur socle: le sommeil des enfants? Sans un sommeil suffisant et de qualité, c'est toute la vie sociale qui se trouve minée. Mal dormir entraîne des souffrances physiques, psychiques et sociales ainsi que des difficultés scolaires importantes. Pas d'enfance heureuse sans sommeil heureux. N'oublions jamais que c'est allongés, chaque nuit, que nos enfants grandissent, mémorisent, mûrissent leurs émotions. Cette nécessité est scientifiquement documentée. S'il n'y a pas de seuils absolus, les références sont, elles, très claires: jusqu'à 12 ans, un enfant devrait dormir onze heures par nuit. En primaire, cela signifie un coucher au plus tard à 20 h 30

pour un lever à 7 h 30! Qui respecte cela? Pour les plus grands, le nombre d'heures décroît avec l'âge, mais demeure de dix heures par nuit entre 12 et 14 ans, et de neuf heures à 15 ans. Qui envoie son ado se coucher à 22 h 30?

On sait que les enfants ont besoin de dormir et qu'ils ne dorment pas assez. Les classes sont pleines d'enfants qui baillent et d'adolescents aux yeux mi-clos. Dans le même temps, rien n'est entrepris en faveur de leur sommeil. Parce que cela renvoie au regard que nous portons collectivement sur ce sujet.

Le sommeil serait une affaire privée, c'est-à-dire qu'il ne concernerait pas les autres, et encore moins les politiques publiques. Mais, ce n'est pas parce que notre sommeil a une dimension intime que les conditions qui le favorisent ne concernent pas la société dans son ensemble. Le bruit, des voisins comme de la rue, la lumière, du magasin d'en face ou d'un écran allumé dans la chambre, les horaires de travail, l'organisation de la vie de famille, l'alimentation, les rythmes sociaux: tous ces facteurs ont une incidence sur le sommeil.

La soi-disant liberté de se coucher à l'heure qu'on veut, comme on veut, est un mirage. On sait notamment que les familles les plus défavorisées sont celles où les enfants accumulent les plus grosses dettes de sommeil.

C'est en mesurant bien le poids de tous dans le sommeil de chacun que cette rentrée doit nous sensibiliser sur des mesures à mettre en œuvre pour les enfants.

D'abord, en prenant conscience que cet investissement dans l'éducation au sommeil vise à sortir du sommeil artificiel et chimique qui devient de plus en plus la norme des adultes (131 millions de boîtes contenant des benzodiazépines vendues en 2012). Si rien ne change, les enfants d'aujourd'hui seront les malades de demain.

Ensuite, quand le sommeil se fait fuyant, interrompu, ou trop court, les risques d'obésité, de diabète, de maladies cardiovasculaires, de cancer, sans parler des accidents de la route, sont accrus. Le coût de l'inaction semble bien supérieur à celui de l'action.

Que faire? Commencer par encourager la sieste à l'école élémentaire au-delà de la moyenne section ; promouvoir une véritable éducation au sommeil comme sur les autres questions liées à l'hygiène; introduire dans le carnet de santé de l'enfant des repères de sommeil; décaler l'heure de début des enseignements, notamment au lycée; aborder avec les parents la question du sommeil des enfants pendant la grossesse et durant le séjour à la maternité; cesser enfin de vendre à la jeunesse l'ouverture des villes vingt-quatre heures sur vingt-quatre comme le summum de la modernité, alors que tous ceux qui travaillent de nuit de façon régulière paient leurs horaires décalés en années d'espérance de vie. Mesures à la fois simples et efficaces, et qui devraient être portées par les politiques publiques.

Car enfin, cette rentrée est la dernière avant l'élection présidentielle. Le sommeil, qui est un besoin fondamental de repos, ne doit pas être le grand absent des débats qui s'ouvrent. On aurait tort d'y voir un sujet mineur. Loin d'être un temps mort, il est celui sans lequel tous les autres ne sont pas possibles.

Il n'y aura pas d'économie de la connaissance sans culture de la vigilance et sommeil haut de gamme. Et les révolutions technologiques en cours, dont le numérique, exigent des usagers une gymnastique de l'attention qui implique une gestion encore plus vigilante de leurs nuits. C'est l'affaire de tous. Et celle des candidats à la présidentielle.

Coauteurs du rapport Terra Nova : «Retrouver le sommeil, une affaire publique».