

Tribune

Droit au sommeil pour les enfants : l'affaire de tous et un enjeu de santé publique !

En cette période de campagne électorale, les propositions pour l'enfance fleurissent en matière d'éducation, de santé, d'usage des écrans, d'égalité des chances ou de réduction des violences. Or, tous ces enjeux ont un point commun : ils sont en interaction forte avec la quantité et la qualité du sommeil des enfants.

La crise sanitaire a bouleversé notre rythme veille-sommeil. Ainsi, à l'automne dernier, 70 % de la population déclarait souffrir de problèmes de sommeil, selon Santé Publique France. Cette crise est venue éclairer les difficultés de sommeil déjà connues chez les enfants : 22 % des nourrissons, 25 % des enfants d'âge préscolaire, 30 % des enfants d'âge primaire et jusqu'à 70 % des collégiens sont concernés par des troubles du sommeil.

Même si les associations et les professionnels spécialisés dans l'enfance considèrent parfois que les problèmes de sommeil se régleraient par la solution des autres problèmes, le sommeil constitue un problème en soi, comme le rappelait Leger et col. en 2016 : *« Certaines populations cumulent ainsi des situations défavorables en termes économiques, professionnels, éducatifs et sanitaires et le sommeil se trouve au cœur de la production et de la reproduction de ces inégalités sociales... Les évolutions contemporaines du sommeil sont ainsi au centre de la production des inégalités sociales... Le bon sommeil constitue un bien commun dont il faut garantir l'égal accès à tous. »*

Le COFRADE (Conseil français des associations pour les droits de l'enfant) et l'INSV (Institut national du sommeil et de la vigilance) s'opposent à l'idée selon laquelle le sommeil serait un sujet superfétatoire ou un simple enjeu "de confort".

Une bonne nuit de sommeil est un droit de l'enfant, une nécessité pour son développement. Le sommeil est un véritable enjeu de santé publique, comme l'INSV s'emploie à le démontrer depuis plus de vingt ans.

Un sommeil en quantité insuffisante a des conséquences néfastes sur la santé, tant physique (déséquilibre pondéral, affaiblissement des défenses immunitaires) que cognitive (baisse d'attention, difficultés d'apprentissage) et psychologique (mauvaise gestion émotionnelle). Le mauvais sommeil est donc un obstacle au développement harmonieux de l'enfant, il fait le lit d'une altération de sa santé mentale. Il hypothèque son équilibre émotionnel, ses performances scolaires et sa vie sociale, et l'expose davantage à certains risques, tels que l'obésité.

Face à ce constat, il devient clair que le sommeil des enfants est une grande cause nationale ! C'est en ce sens que le COFRADE se mobilise pour en faire un droit, et pour le défendre, comme il a l'habitude de le faire, auprès du Gouvernement et du Comité des Droits de l'Enfant de l'ONU.

Cette cause appelle à réunir toutes les initiatives institutionnelles et individuelles. Une dynamique est née, comme en témoigne l'investissement de la Direction générale de la Santé et du Conseil scientifique de l'Éducation nationale dans la promotion du sommeil. Il convient de la soutenir et de l'amplifier afin que la mobilisation s'étende à toutes les autres échelles de la société et en « allant vers » les enfants et les parents les plus éloignés des structures de promotion d'une bonne hygiène de sommeil.

Une partie des parents sont conscients de l'importance du sommeil pour leurs enfants, comme le démontre la récente enquête de l'INSV. D'autres parents ont un manque de connaissances concernant l'hygiène du sommeil, ou rencontrent des difficultés à cause de leurs lieux de vie ou de leurs contraintes professionnelles. Les professionnels chargés du soutien à l'enfance doivent s'impliquer dans la transmission des connaissances sur le sommeil. La mise à disposition de formations de qualité leur permettra d'acquérir les outils pour dépister le manque de sommeil des enfants et les orienter vers une prise en charge adaptée.

Cette cause permet aussi à toutes les associations liées à l'enfance de dépasser leurs approches en silos (santé, éducation, violences, numérique, loisirs...) et de prendre conscience qu'il est question d'un objectif collectif, à partir de nos implications respectives. Car gagner du terrain sur le sommeil, c'est préparer le terrain pour tout le reste.

Nous appelons les associations, les scientifiques, les professionnels, les élus, les institutions, les entreprises et les familles à se mobiliser pour garantir aux enfants le droit à un sommeil en quantité et qualité suffisantes. Il ne s'agit pas d'un problème "en plus" de tout le reste. Il s'agit d'un dénominateur commun à toutes nos missions et à tous nos engagements pour l'objectif que nous partageons : offrir aux enfants un développement harmonieux.

Damien Léger, Jean-Pierre Giordanella, Dalibor Frioux, Thibaut de Saint Pol, Antoine Hardy, Pascale Hebel. Rapport « Retrouver le sommeil : une affaire publique ? » 25 Avril 2016