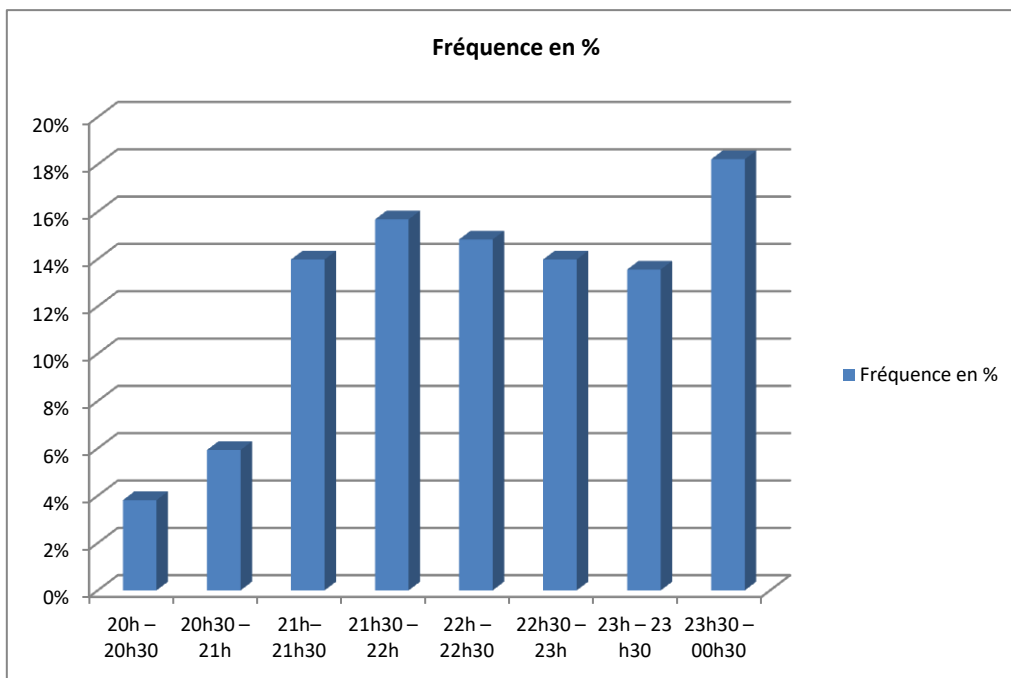


Sondage 2 : Heure de Coucher

Heures de coucher	Effectif	Fréquence en %	Fréquence cumulée croissante
20h - 20h30	9	4%	4%
20h30 - 21h	14	6%	9,75%
21h- 21h30	33	14%	23,73%
21h30 - 22h	37	16%	39,41%
22h - 22h30	35	15%	54,24%
22h30 - 23h	33	14%	68,22%
23h - 23 h30	32	14%	81,78%
23h30 - 00h30	43	18%	100,00%
Total	236	100%	



61% des élèves se couchent après 22h00 et 46% après 22h30. Ceci est beaucoup trop tard pour des enfants. Les élèves en 6^{ième} ont seulement 11 ans. Cela entraîne un lever plus tardif et donc une fatigue tout au long de la matinée ou un retard le matin à l'école ou pire de l'absentéisme.

Un extrait d'un article récent sur ce sujet (par Delphine Chayet)

« Une étude menée auprès de 10.000 enfants montre qu'une routine perturbée peut entraîner des troubles du comportement.

Si l'importance du sommeil dans le développement du cerveau ne fait scientifiquement plus de doute, la longueur des nuits n'est pas le seul critère à prendre en compte. La régularité des horaires de coucher pendant l'enfance joue aussi un rôle essentiel, comme vient de le montrer une étude parue dans la revue américaine *Pediatrics*. «Les enfants qui s'endorment à des heures irrégulières ont plus de problèmes comportementaux dans leur vie quotidienne, par exemple une tendance à l'hyperactivité ou des difficultés émotionnelles», relate Yvonne Kelly, épidémiologiste à l'University College London (UCL) et auteur de l'étude.

Une heure tardive d'endormissement aussi est néfaste

L'étude a été menée dans la population générale, auprès d'enfants ne souffrant pas de troubles cliniques spécifiques, ce qui la rend d'autant plus intéressante aux yeux du Dr Marie-Françoise Vecchierini, neuropsychiatre à l'Hôtel-Dieu à Paris. «C'est la première fois que l'importance de la régularité dans le coucher est démontrée de manière aussi large», souligne-t-elle. «Les parents doivent savoir qu'il s'agit d'un facteur de bon développement de leur enfant, même si ce n'est pas le seul.»

De fait, d'autres critères ont statistiquement un lien avec les troubles du comportement. Il en est ainsi, notamment, du temps passé devant la télévision et de sa présence dans la chambre, de la régularité de l'heure du petit déjeuner ou encore du temps consacré à l'aide aux devoirs et à la lecture. Même fixe, une heure tardive d'endormissement - après 21 heures - est aussi corrélée avec des difficultés chez les enfants.

Des horaires moins stables lorsque l'enfant grandit

Globalement, le fait d'avoir des horaires irréguliers est plus courant chez les enfants de trois ans (19% sont concernés) que chez leurs aînés (moins de 10%). Il est plus fréquent dans des familles de faible niveau social. Les chercheurs ont cependant découvert que leur constat était réversible: les enfants manifestant des difficultés à trois ou cinq ans allaient beaucoup mieux deux ans plus tard si leur rythme de coucher était devenu plus constant.

«On peut penser que l'irrégularité perturbe les rythmes biologiques, qui ont un rôle dans le développement du cerveau, et induit en outre une privation de sommeil», analyse le Dr Vecchierini. Autre illustration récente du rôle bénéfique joué par le sommeil, une étude de l'*Académie des sciences américaines* a montré que la sieste améliore les capacités de mémorisation et d'apprentissage des enfants. Pour les chercheurs, ces travaux ouvrent «des perspectives de santé publique». La question devrait ainsi, selon eux, être systématiquement abordée par les pédiatres lors des examens de routine. »