

(/)  
(http://www4.smartadserver.com/click?imgid=18567001&insid=6575620&pgid=447039&uid=5764901165882197524&tgt=%24dt%3d1t%3b%3b%24hc&sysgt=%24qc%3d1313276323%3b%24ql%3dmedium%3b%24econeo.version-net.com%2fdelivery%2fck.php%3foaparams%3d2\_\_bannerid%3d1236\_\_zoneid%3d1315\_\_OXLCA%3d1\_\_cb%3d7983\_\_oadest%3dhttp%253A%252F%252Fflogc279.xiti.com%252F%252F5-%255BComFi\_acompte\_dividende\_mars\_2017%255D---%255Bslate%255D--%252525url%253Dhttp%253A%252F%252Fwww.total.com%252Ffr%252Ffactionnaires%252Fdividende)

(http://www4.smartadserver.com/click?imgid=18567001&insid=6575620&pgid=447039&uid=5764901165882197524&tgt=%24dt%3d1t%3b%3b%24hc&sysgt=%24qc%3d1313276323%3b%24ql%3dmedium%3b%24econeo.version-net.com%2fdelivery%2fck.php%3foaparams%3d2\_\_bannerid%3d1236\_\_zoneid%3d1315\_\_OXLCA%3d1\_\_cb%3d7983\_\_oadest%3dhttp%253A%252F%252Fflogc279.xiti.com%252F%252F5-%255BComFi\_acompte\_dividende\_mars\_2017%255D---%255Bslate%255D--%252525url%253Dhttp%253A%252F%252Fwww.total.com%252Ffr%252Ffactionnaires%252Fdividende)

SCIENCE & SANTÉ (/SCIENCE-SANTE)

PARENTS & ENFANTS (/ENFANTS)

# Comment nous avons tous pris la mauvaise habitude d'être fatigués

Louise Tournet (/source/77202/louise-tournet) — 05.01.2017 - 13 h 47, mis à jour le 09.01.2017 à 14 h 16

Les profs disent des enfants qu'ils sont fatigués lorsqu'ils rentrent de vacances après les fêtes. Les parents estiment que les enfants sont fatigués par les changements de rythmes scolaires. Les Français ne dorment pas assez, c'est un problème.



Sleeping it off (https://www.flickr.com/photos/namibnat/5292163543/) | Vernon Swanepoel via Flickr CC License by (https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/)

Tous les matins, je tombe de mon lit, épuisée. Parce que j'ai regardé des séries, traîné sur Twitter et parce que j'ai lu après. Et puis je dois réveiller des enfants récalcitrants que j'ai littéralement forcés à dormir la veille. Nous sommes tous crevés! Et moi beaucoup plus qu'eux. Alors que j'entends régulièrement des enseignants raconter que de nombreux élèves sont épuisés, je me suis demandée pourquoi nous étions si mauvais avec la gestion de la fatigue et du sommeil. J'en ai parlé à des spécialistes. Leurs réponses sont instructives à bien des égards, elles font réfléchir et incitent à changer. Il s'agit à la fois d'un problème d'information et de connaissances sur le sujet et d'une question culturelle.

Le plus important, commence Claire Leconte, spécialiste de la chronobiologie, c'est de connaître ses besoins: *«Nous avons tous un rythme de sommeil différent et nos enfants aussi. Or, ce rythme, il est important de le connaître, de le comprendre et d'adapter sa vie en fonction de ses besoins.»* Et non, son sommeil en fonction de sa vie! Claire Leconte a donné 600 conférences ces deux dernières années dans les écoles après la réforme des rythmes scolaires. En effet, avant comme après sa mise en place, une journée mal adaptée au rythme des enfants est fatigante et mauvaise pour les apprentissages... D'autant que les enfants ont des besoins caractéristiques et individuels:

*«Les adultes font trop d'«adultomorphisme» en pensant que les enfants fonctionnent comme eux. Mais le sommeil est un point sensible que devraient connaître ceux qui éduquent des enfants! Les rythmes sont génétiquement programmés. Nous sommes tous différents, même les frères et sœurs. De plus, il faut aussi bien différencier les besoins en fonction des âges. Chez les bébés: petit, moyen et gros dormeur. Attention, obliger un petit dormeur à dormir peut provoquer des phobies du sommeil. Comment repérer un petit dormeur? Ce sont de bébés qui font rapidement leur nuit, passent vite à une unique sieste par jour et sont de bonne humeur la journée contrairement aux enfants en manque de sommeil, qui sont angoissés, par exemple, par le fait d'aller se coucher. Mon conseil: observer son enfant et s'adapter. Et à l'école aussi, il ne faudrait pas forcer les petits dormeurs à faire la sieste à la maternelle. En revanche, certains moyens et grands ont aussi besoin d'aller dormir pendant la journée d'école.»*

PUBLICITÉ

Le matin demeure le moment le plus favorable aux apprentissages et le mardi est la journée la plus profitable aux performances scolaires.

## L'absence de repères

Lors de ses interventions dans les écoles, Claire Leconte essaie aussi de faire comprendre des choses assez simples sur les signes de la fatigue aux adultes. D'abord, on ne doit pas partir d'un horaire qui serait idéal pour tout le monde. En revanche, il faut regarder les enfants: s'ils se frottent les yeux, se touchent les cheveux, les oreilles, leur doudou, c'est un signe. L'excitation est une manifestation paradoxale et courante de la fatigue. La sensation de froid aussi:

*«Quand on frissonne, c'est qu'il est l'heure d'aller se coucher car la température baisse au moment de l'endormissement. Prendre sa température peut être un moyen ludique de voir quel est le bon moment pour aller se coucher et on peut aussi l'expliquer aux enfants. Leur dire comment leur corps fonctionne. Car décider à leur place quand ils sont fatigués et les envoyer autoritairement au lit leur fait perdre leurs repères.»*

Autre élément important, même si le repas du soir est un moment familial, il faut manger léger, la qualité du sommeil en dépend. Pour Claire Leconte, avant de s'endormir, il est important de *«privilégier les activités calmes et de s'accorder du temps. Par exemple, accorder cinq minutes à chaque enfant individuellement et même aux ados pour discuter. On peut raconter des histoires aux plus jeunes, des histoires calmes de préférence et bien entendu lire soi-même est une excellente activité. Évidemment, pour faire cela, il faut anticiper le moment d'aller dormir. Si on prend l'enfant au dépourvu en hurlant qu'il est l'heure d'aller dormir, c'est voué à l'échec.»*

Dans un monde idéal, on se lave, on enfile son pyjama et on ne dîne pas trop tard, quitte à préparer le repas avant (ou à manger des surgelés) et puis on prend du temps calmement, le papa ou la maman, ou la personne qui s'occupe de l'enfant, parce que les rituels sont importants.

Si le terme de «rythme» est souvent utilisé, on ne sait pas toujours ce que cela veut dire:

«Nous avons plusieurs horloges biologiques: la plus importante derrière les yeux, pour la luminosité, dirige les autres... Ensuite, la glande pinéale sécrète la mélatonine. Le cortisol, une autre hormone, est au plus bas quand on s'endort et augmente au réveil. Quand on s'éveille normalement (sans réveil), c'est que la mélatonine est bas et le cortisol atteint son pic. La température remonte.»

Pour bien dormir, il faut également veiller à avoir une activité physique régulière et à prendre la lumière pendant la journée, pour que le cerveau comprenne quelle heure il est. Pour être honnête, je n'applique aucun de ces conseils quotidiennement, même si je les trouve très judicieux.

Le silence et l'ordre favorisent aussi le bon sommeil. Les écrans sont à proscrire, même les enfants le savent. Comme l'explique un élève de 4 ans: «Moi, j'ai bien compris que les écrans empêchait de dormir parce que mes parents sont très fatigués le matin!» Le docteur [Jean-Pierre Giordanella](http://www.liberation.fr/debats/2016/09/19/le-sommeil-des-enfants-un-enjeu-politique_1502951) ([http://www.liberation.fr/debats/2016/09/19/le-sommeil-des-enfants-un-enjeu-politique\\_1502951](http://www.liberation.fr/debats/2016/09/19/le-sommeil-des-enfants-un-enjeu-politique_1502951)), auteur d'un rapport pour le ministère de la Santé en 2006, acquiesce, ce ne sont pas seulement les écrans mais aussi tous les appareils en veille qui émettent de la lumière, les radio-réveils car ces lumières passent à travers les paupières. Un cadre nocturne doit être suffisamment obscur.

Un rythme régulier est important, Claire Leconte le rappelle: «faire rentrer les enfants le 3 janvier, trois jours après le réveillon était une erreur fatale, car beaucoup trop tôt après des vacances rythmées par les veillées». Surtout en cette période hivernale où nous sommes biologiquement plus fatigués par des jours plus courts. Son conseil en cette période: pas de solution miracle. Mais si c'est difficile, alors on peut se chouchouter avec des petits-déjeuners plus sympas que d'habitude pour soi et les enfants, en attendant de se réadapter aux horaires du travail et de l'école.

## L'étrange rythme de l'année scolaire

Car s'adapter à de nouveaux horaires cela prend... deux semaines. Mais deux semaines, n'est-ce pas justement la durée des «petites» vacances? Pourquoi d'ailleurs? L'explication est assez croquignollette:

«Dans les années 1980, certains de mes collègues ont prôné des petites vacances de deux semaines. Mais à bien y regarder c'est une spécificité française, assez contestable donc. Cela vient du rythme sept semaines de cours et deux semaines de repos que des chercheurs en chronobiologie ont proposé au départ pour... des ouvriers des plateformes pétrolières et les marins au long cours. Pas des enfants mais des travailleurs qui devaient encaisser des décalages horaires! En effet, il faut deux semaines pour synchroniser son rythme biologique.»

La règle 7/2 a été appliquée à l'époque du ministre Chevènement puis elle a été adaptée au tourisme blanc, comprenez le ski. Dont dépendent pas mal les vacances de février... d'ailleurs savez-vous de quand date la troisième zone du calendrier scolaire? De 1968 et des JO de Grenoble. Cette année, dans la zone 3 (qui comprend Paris), on arrête les cours le 4 février. Soit un mois d'école. Un mois dont la première partie sera peu efficace pour les apprentissages puisque les enfants peineront à reprendre le rythme après des vacances de Noël trop courtes... vous suivez? Mais en fait, toute notre année scolaire est bizarre.

Autre hérésie: le mois de mai. Il sera amputé très fortement par la succession des ponts. Des ruptures délétères pour les apprentissages. A ceci s'ajoute le mois de juin, sacrifié dans le secondaire quand les conseils de classe interviennent fin mai/début juin.

La chronobiologiste ajoute, qu'avec ce rythme, on ne se préoccupe pas des effets des saisons: deux semaines et demi ou trois à Noël serait l'idéal, avec une seule semaine à la Toussaint, quinze jours en février et il faudrait supprimer les vacances de Pâques (coucou les stations de ski). Car les vacances de Pâques sont une catastrophe:

«C'est vers Pâques que l'on change d'heure. J'ai fait une recherche sur la question, les enfants mettent beaucoup de temps à récupérer après ces vacances car ils accumulent le dérèglement des vacances et celui qui est dû au changement d'heure et, je le répète, il faut quinze jours pour trouver son rythme.»

À la place, Claire Leconte propose de prendre les jours entre les ponts pour ne pas avoir un rythme trop haché en mai. De ce point de vue, les vacances d'été, temps de la liberté et du repos, ne semblent pas forcément trop longues à ses yeux. Mais il faudrait préparer la rentrée quinze jours à l'avance... (vous vous souvenez des deux semaines pour se recalier?).

Difficile à appliquer non? Les deux spécialistes font la même réflexion spontanément. Le sommeil devrait être davantage promu! Et même faire l'objet de campagne d'information publique comme pour les fruits et légumes. Car le manque de sommeil est une catastrophe dont on ne dit pas assez combien elle est préjudiciable aux individus. Il a des effets sur les apprentissages des enfants mais aussi sur leur état général, comme me l'explique le docteur Giordanella:

«La leptine, hormone de la satiété, est sécrétée la nuit! Le sommeil est essentiel pour la croissance et pour l'équilibre alimentaire. Quand on manque de sommeil, on est attiré par les produits sucrés et le gras, c'est biologique. J'ai travaillé avec des adolescents en surpoids, j'ai été effrayé par leurs heures de coucher, souvent après minuit et parfois au milieu de la nuit. À 13 ans! Évidemment, les écrans sont souvent en cause... Mais tous les adolescents que j'ai soignés pour des problèmes de dépression ou de surpoids important manquaient cruellement de sommeil.»

## Pourquoi est-ce si difficile de dormir?

Du côté des adultes, même constat pour la prise poids et, encore plus grave; le manque de sommeil est aussi facteur de risques d'accidents, à la maison, au travail, sur la route (un mort sur trois sur autoroute est causé par l'endormissement du conducteur). Enfin, à long terme, la perturbation des rythmes favorisent les cancers –c'est ce que notent les spécialistes–, les stewarts et hôtesse de l'air ont, d'après le docteur Giordanella, plus de cancer que la moyenne de la population. Le médecin ajoute que, selon lui, les *burn out* et les relations tendues au travail pourraient aussi s'expliquer en partie par le manque de sommeil. Puiser des forces dans notre sommeil est la première chose à laquelle nous devrions penser pour affronter les difficultés de la vie.

Alors pourquoi est-ce si difficile de dormir? Peut-être parce que l'époque n'aime pas le sommeil et le repos... même si elle aime la nuit. Par exemple, les commerces ouvrent de plus en plus tard (et l'ouverture du dimanche se généralise). Quel temps pour se reposer? La nuit est perçue comme le temps de la fête et du loisir, un temps de plus en plus valorisée. Un récent récent rapport de Terra Nova (<http://tnova.fr/rapports/retrouver-le-sommeil-une-affaire-publique>) citait les travaux du géographe Luc Gwiardzinski:

«Chaque grande métropole a sa nuit, que ce soit une "Nuit des arts", une "Nuit des musées" ou autres "Nuits Blanches"; des "maires de la nuit" viennent symboliquement porter les attentes des acteurs de ce secteur quand des pétitions ou des "états généraux" cherchent à alerter ou à mobiliser. Ce qui conduit le géographe à remarquer l'émergence d'une "scène" nocturne associant à la fois un groupe de personnes qui bougent de place en place, les places sur lesquelles elles bougent, le mouvement lui-même et un "espace public nocturne" au sens d'Habermas (le philosophe) ([https://books.google.fr/books?id=6WdfCwAAQBAJ&pg=PT144&lpq=PT144&dq=espace+public+nocturne+habermas&source=bl&ots=Y6rWhiMOP\\_&sig=8Uyr7DVIJoL9EQ26LLtC5IC\\_bNo&hl=fr&sa=X&ved=oahUKEwj1obyF6KrRAhXBSRoKHYteBqwQ6AEIVzAJ#v=onepage&q=espace%20public%20nocturne%20habermas&f=false](https://books.google.fr/books?id=6WdfCwAAQBAJ&pg=PT144&lpq=PT144&dq=espace+public+nocturne+habermas&source=bl&ots=Y6rWhiMOP_&sig=8Uyr7DVIJoL9EQ26LLtC5IC_bNo&hl=fr&sa=X&ved=oahUKEwj1obyF6KrRAhXBSRoKHYteBqwQ6AEIVzAJ#v=onepage&q=espace%20public%20nocturne%20habermas&f=false)).»

Plus globalement, ce texte passionnant soulignait à quel point le sommeil une affaire sociale, globale, une question publique. Prenez par exemple la question du présentisme qui rallonge la journée des salariés par pression collective. Il n'en est pas ainsi partout. Voici le témoignage que j'ai pu recueillir pendant mes vacances auprès d'un couple de jeunes parents travaillant dans une organisation internationale aux Pays-Bas... «C'est bizarre de ne pas être à la maison à 18 heures! Hommes et femmes confondus. Ça laisse le temps de dîner ensemble, que l'enfant se lave, mange et de se couche tôt.»

## La France et son obsession du présentisme

Il est certain que lorsque l'on doit tout en faire en une heure parce qu'on est arrivé à 19h30 à la maison pour ne pas donner l'impression d'en faire moins que les autres au boulot, il y a des ratés. C'est donc la relation au travail et au repos qu'il faudrait repenser globalement, ce qui désole les spécialistes de la santé et du sommeil comme Claire Leconte:

«On n'est pas près d'arriver dans une société aux journées de travail plus courtes, regardez les discours de campagne électorale qui disent qu'il faut travailler davantage! Il faut changer profondément le travail, mais ça va prendre beaucoup de temps.»

Le docteur Giordanella est l'un des co-auteurs du rapport et note malicieusement que les personnalités politiques sont généralement peu sensibles à ce sujet car ce sont souvent de «petits dormeurs». Il s'attaque également aux effets de mode, qui propagent des pratiques délétères pour nos rythmes biologiques. Par exemple, la nouvelle tendance de se réveiller à 5 heures du matin ([http://www.lexpress.fr/styles/forme/se-lever-tot-le-matin-la-clef-du-bonheur\\_1721307.html](http://www.lexpress.fr/styles/forme/se-lever-tot-le-matin-la-clef-du-bonheur_1721307.html)), interroge. Si, en plus, il faut aller courir à 6 heures du matin, on va tous devenir dépressifs ou en *burn out*, s'exclame le docteur Giordanella. Pour le médecin, ne pas suivre son rythme et dormir moins est une erreur dommageable pour la santé un point c'est tout! «Faire du sport le soir crée de l'éveil sur plusieurs heures, perturbe l'endormissement et déséquilibre le sommeil. C'est donc plus fatigant qu'autre chose!»

Il faut dire que le sommeil a peu d'alliés. C'est une activité qui n'apporte pas de valeur au sens économique. Et, même si on travaille mieux quand on est reposé, comment échapper aux sirènes de la société du spectacle, des loisirs et du travail connectés? Il faut aussi s'appliquer le «droit à la déconnexion» (<http://www.slate.fr/story/133226/droit-deconnexion-presse-etrangere>) de manière rigoureuse car les écrans empêchent de dormir. Dans l'idéal, comme chacun sait, il faut les couper une heure avant de se coucher, enfants et adultes. Le drame c'est que l'absence de prise en compte de la question du sommeil est généralisée, et cela commence même à la naissance selon le docteur Giordanella:

«Regardez le carnet de santé des bébés, pas une ligne sur le sommeil des enfants! La nourriture, la croissance, oui mais le sommeil, qui représente la moitié de la vie des bébés... rien! Pourtant dormir, cela s'apprend!»

Cela implique de prendre soin de nos enfants en veillant à ce qu'ils dorment suffisamment et résister au commerce du temps de cerveau disponible pour puiser dans le sommeil l'énergie d'affronter la vie.



**Louise Turret** (/source/77202/louise-turret) (151 articles)  
Journaliste

sommeil (/taxonomy/term/5507) — école (/taxonomy/term/6487) — chronobiologie (/dossier/19297/chronobiologie) — fatigue (/dossier/28645/fatigue)

AILLEURS SUR LE WEB:



(<http://videos.leparisien.fr/video/anne-sinclair-francois-hollande-a-toujours-souffert-d-etre-un-petit-chose-26-02-2017-x5dacb1#xtor=AD-1481423632>)

**Anne Sinclair : «François Hollande a toujours souffert d'être "un... (http://videos.leparisien.fr/video/anne-sinclair-francois-hollande-a-toujours-souffert-d-etre-un-petit-chose-26-02-2017-x5dacb1#xtor=AD-1481423632)**

(Le Parisien)



([http://www.pausefun.com/messages-subliminaux-caches-dans-disney/?utm\\_source=outbrain&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=messages-subliminaux-caches-dans-disney&utm\\_term=001ce278cb80b063e2d098bbf1668022b0](http://www.pausefun.com/messages-subliminaux-caches-dans-disney/?utm_source=outbrain&utm_medium=referral&utm_campaign=messages-subliminaux-caches-dans-disney&utm_term=001ce278cb80b063e2d098bbf1668022b0))

**Ces secrets d'adultes... cachés dans les Disney risquent de vous choquer (http://www.pausefun.com/messages-subliminaux-caches-dans-disney/?utm\_source=outbrain&utm\_medium=referral&utm\_campaign=messages-subliminaux-caches-dans-disney&utm\_term=001ce278cb80b063e2d098bbf1668022b0)**

(Pause Fun)



(<http://videos.leparisien.fr/video/moiélecteur-si-marine-le-pen-est-elue-le-maire-de-brest-veut-prendre-le-maquis-10-03-2017-x5eg0bf#xtor=AD-1481423632>)

**#moiélecteur. Si Marine Le Pen est élue, le maire de Brest veut «... (http://videos.leparisien.fr/video/moiélecteur-si-marine-le-pen-est-elue-le-maire-de-brest-veut-prendre-le-maquis-10-03-2017-x5eg0bf#xtor=AD-1481423632)**

(Le Parisien)

NOUS RECOMMANDONS:



(<http://www.slate.fr/story/141668/bret-easton-ellis-poursuivre-zoolander>)

**Comment Bret Easton Ellis a voulu poursuivre Ben Stiller pour... (http://www.slate.fr/story/141668/bret-easton-ellis-poursuivre-zoolander)**



(<http://www.slate.fr/story/141692/pizza-indestructible-armee-americaine>)

**Les soldats américains doivent renoncer à un rêve: manger de la pizza... (http://www.slate.fr/story/141692/pizza-indestructible-armee-americaine)**



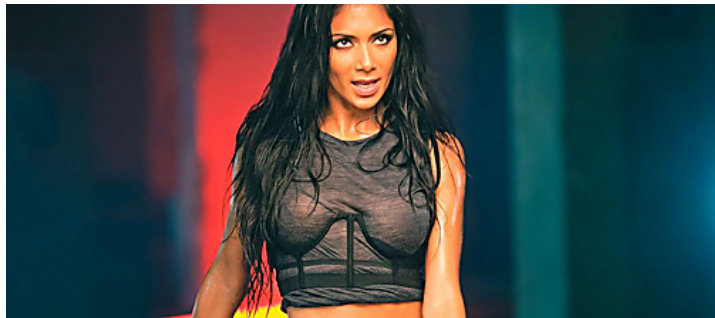
(<http://www.slate.fr/story/141482/depardieu-le-plus-celebre-des-francais>)

**Doit-on mieux traiter Depardieu, le plus célèbre des Français? (http://www.slate.fr/story/141482/depardieu-le-plus-celebre-des-francais)**



(<http://www.slate.fr/story/141095/london-bridge-down-britanniques>)

**Voici ce qui se passera le jour où la Reine d'Angleterre sera morte (http://www.slate.fr/story/141095/london-bridge-down-britanniques)**



([http://www.pause-sport.com/wags-sport-tourner-tete/?utm\\_source=outbrain&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=wags-sport-tourner-tete&utm\\_term=001ce278cb80b063e2d098bbf1668022b0](http://www.pause-sport.com/wags-sport-tourner-tete/?utm_source=outbrain&utm_medium=referral&utm_campaign=wags-sport-tourner-tete&utm_term=001ce278cb80b063e2d098bbf1668022b0))

**Il n'y pas que les footballeurs qui ont de magnifiques compagnes** ([http://www.pause-sport.com/wags-sport-tourner-tete/?](http://www.pause-sport.com/wags-sport-tourner-tete/?utm_source=outbrain&utm_medium=referral&utm_campaign=wags-sport-tourner-tete&utm_term=001ce278cb80b063e2d098bbf1668022b0)

[utm\\_source=outbrain&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=wags-sport-tourner-tete&utm\\_term=001ce278cb80b063e2d098bbf1668022b0](http://www.pause-sport.com/wags-sport-tourner-tete/?utm_source=outbrain&utm_medium=referral&utm_campaign=wags-sport-tourner-tete&utm_term=001ce278cb80b063e2d098bbf1668022b0))

(Pause Sport)

Recommandé par

(<http://www.outbrain.com/what-is/default/fr>)

#### LES OFFRES DU WEB

([http://self-booking.ligatus.com/?utm\\_source=ligatus-de&utm\\_medium=placement&utm\\_content=logo&utm\\_campaign=branding](http://self-booking.ligatus.com/?utm_source=ligatus-de&utm_medium=placement&utm_content=logo&utm_campaign=branding)) ([http://self-booking.ligatus.com/?utm\\_source=ligatus-de&utm\\_medium=placement&utm\\_content=text&utm\\_campaign=branding](http://self-booking.ligatus.com/?utm_source=ligatus-de&utm_medium=placement&utm_content=text&utm_campaign=branding))



**C'est bientôt le printemps ! Réservez maintenant et profitez de -30% sur votre séjour.**

Novotel - Sweet Break

**Profitez d'un service gratuit et sans engagement, demandez votre estimation !**

Peugeot Reprise

**Jusqu'au 30 avril 2017, l'offre NOUVEL EXPERT PREMIUM PACK est à 185€ HT/mois.**

PEUGEOT NOUVEL EXPERT

**Entrepreneurs, équipez-vous au meilleur prix. Samsung A3 2017 à 1€ HT !**

Exclu nouveaux clients !

Publicité  (<http://www.ligatus.fr/>)

Tous droits réservés sur les contenus du site

---

Qui sommes-nous ? (/qui-sommes-nous)