

COMMUNIQUÉ

Je rêve d'un Noël blanc...et reposant! : Il est préférable d'éviter d'importantes perturbations du sommeil chez les enfants pendant les vacances

Montréal, le jeudi 16 décembre 2010 – Des chercheurs de l'Institut universitaire en santé mentale Douglas ont observé une association entre une durée du sommeil uniformément plus longue, chez des enfants d'âge scolaire en santé (entre 7 et 11 ans) et de meilleurs résultats dans des tests de QI. Un bon rendement était associé à une période de 10 heures de sommeil en moyenne. Réceptions, concerts et activités en fin de soirée ne constituent donc pas les ingrédients idéaux du temps des fêtes en ce qui concerne les résultats scolaires des enfants.

Un plus long sommeil fait une différence

Dans une étude récente publiée dans *Sleep Medicine*, Reut Gruber, Ph. D., et ses collègues ont découvert que de plus longues heures de sommeil, pendant plusieurs jours, avait affecté de façon positive la performance des participants à des tests de raisonnement perceptuel et de QI. « Nos résultats ne sont pas si étonnants. La conséquence directe la plus courante d'un sommeil insuffisant ou interrompu est une augmentation de la somnolence pendant la journée, précise Reut Gruber. Cela diminue la vivacité d'esprit et compromet le fonctionnement diurne de zones spécifiques du cerveau qui sont liées à des processus essentiels à la réussite scolaire. »

Éviter de trop nombreuses perturbations du sommeil

Même si cela peut être difficile juste avant les vacances et pendant les fêtes, il faut tenter d'éviter que les enfants perdent trop d'heures de sommeil. « La perte de sommeil se traite très bien, explique Reut Gruber. En améliorant le sommeil, on peut améliorer et optimiser le rendement et la réussite scolaire de nos enfants.» Il serait aussi préférable d'éviter une trop grande variation dans l'heure du coucher. Lorsque les habitudes de sommeil sont bousculées pendant plusieurs nuits consécutives, cela peut avoir un effet cumulatif similaire à un décalage horaire!

Adopter de bonnes habitudes de sommeil : une excellente résolution du Nouvel An.

« Faire du sommeil une priorité, à la maison, établir une heure de coucher fixe pendant toute l'année et dormir dans une chambre calme et bien fraîche comptent pour beaucoup dans l'accroissement de l'attention et de l'enthousiasme de nos enfants.» ajoute-t-elle.

40 minutes de sommeil fait aussi une différence pour les enfants atteints de TDAH

On estime que de 25 % à 50 % des enfants et des adolescents qui ont un trouble du déficit d'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) ont des problèmes de sommeil. D'après les résultats obtenus par Reut Gruber et ses collègues, un déficit de 40,7 minutes, en moyenne et pendant 6 nuits consécutives, aggravait les symptômes de TDAH pendant la journée.

« Notre principal résultat est que l'effet cumulatif d'une réduction d'à peine 40 minutes de la durée du sommeil était associé à une détérioration décelable de la vigilance et de l'attention soutenue, tant chez les groupes témoins sains que chez les enfants atteints de TDAH, dit Reut Gruber. Chez les enfants qui ont un TDAH, cette baisse du rendement a mené à un changement de diagnostic, qui est passé d'un stade subclinique à un stade clinique. »

Le manque de sommeil : un problème de santé chez les jeunes

Selon Reut Gruber, l'importance du manque de sommeil n'est pas assez reconnue, en ce qui concerne la santé des jeunes. Elle précise : « Le manque de sommeil est lié à l'obésité, au diabète, à l'hypertension, au syndrome métabolique et aux troubles cardiovasculaires. De plus, il a été démontré qu'un sommeil médiocre nuit aux résultats scolaires, à l'apprentissage, à la mémoire et à des fonctions essentielles à la réussite scolaire. Par ailleurs, un sommeil inadéquat a des effets indésirables sur l'humeur et la régulation de l'humeur »

Partenaires de recherche

La Fondation de l'Institut universitaire en santé mentale Douglas est heureuse de pouvoir soutenir Reut Gruber, Ph.D., dans ses recherches en santé mentale. La Fondation remercie ses donateurs et ses bénévoles de leur générosité et de leur dévouement. Ensemble, nous investissons en santé mentale.

La recherche de Mme Gruber est aussi financée par les Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC), le Fonds de la recherche en santé du Québec (FRSQ) et la Fondation canadienne pour l'innovation (FCI).

À propos du Douglas – <http://www.douglas.qc.ca>

Le Douglas est un institut de classe mondiale, affilié à l'Université McGill et à l'Organisation Mondiale de la Santé, qui soigne les personnes souffrant de maladies mentales et leur offre espoir et guérison. Ses équipes de spécialistes et chercheurs font constamment évoluer les connaissances scientifiques, les intègrent aux soins offerts à leurs patients et les partagent avec la communauté pour la sensibiliser et éliminer les préjugés entourant la maladie mentale.