

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### Trente minutes de sommeil supplémentaires rendent les enfants plus « cools »

**Montréal, le 14 octobre 2012** — Prolonger de quelques minutes – 27 minutes en moyenne – les nuits de sommeil des enfants âgés de 7 à 11 ans, améliore considérablement leur capacité à réguler leurs émotions, y compris à limiter leur agitation et les comportements impulsifs à l'école. À l'inverse, une détérioration de ces comportements a été constatée chez les enfants dormant 54 minutes de moins chaque nuit. Ces résultats proviennent d'une étude menée par Reut Gruber, Ph. D., chercheuse à l'Institut Douglas et professeure au Département de psychiatrie de l'Université McGill.

Son étude, intitulée « Impact of Sleep Extension and Restriction on Children's Emotional Liability and Impulsivity », vient tout juste d'être publiée dans le numéro de novembre 2012 de la revue *Pediatric*.

« Ces nouvelles découvertes soutiennent l'importance du sommeil chez les enfants d'âge scolaire, explique Reut Gruber. Nous devons informer les parents, les éducateurs et les étudiants en leur fournissant des données claires sur les effets importants du sommeil sur le fonctionnement diurne. Le sommeil doit être une priorité. »

Bien qu'un sommeil de qualité soit essentiel à la vivacité d'esprit et à d'autres fonctions clés liées à la réussite académique, peu d'études existent quant aux répercussions de la quantité de sommeil sur le comportement quotidien des enfants à l'école. On estime que 64 % des enfants d'âge scolaire (âgés de 6 à 12 ans) se couchent après 21 h, et que 43 % des jeunes garçons âgés entre 10 et 11 ans ne dorment pas le nombre d'heures de sommeil recommandé chaque nuit.

#### Sommeil et QI

Il y a deux ans, Reut Gruber et ses collègues ont démontré que les enfants d'âge scolaire qui dorment plus longtemps – 10 heures en moyenne – obtiennent de meilleurs résultats aux tests de QI.

Selon Reut Gruber, l'impact du manque de sommeil sur la santé des enfants est sous-estimé. Elle travaille de concert avec ses partenaires des commissions scolaires en vue de modifier les programmes académiques.

À propos du Douglas – [www.douglas.qc.ca](http://www.douglas.qc.ca)

Le Douglas est un institut de renommée mondiale affilié à l'Université McGill et à l'Organisation mondiale de la santé. Il a pour mandat de soigner des personnes atteintes de maladie mentale en leur offrant espoir et guérison. Les équipes de spécialistes et de chercheurs de l'Institut font continuellement avancer les connaissances scientifiques, les intègrent aux soins des patients et les partagent avec la communauté en vue d'accroître la sensibilisation et de mettre un terme aux stigmas entourant la maladie mentale.