

# FACTEURS LIÉS À L'ENVIRONNEMENT (PHYSIQUE, SOCIAL, FAMILIAL)



## *L'environnement physique du dormeur*

### **LUMIÈRE**

Une faible intensité de la lumière le soir et une grande le matin sont recommandées pour favoriser l'alternance lumière/obscurité et synchroniser l'horloge biologique sur le rythme jour/nuit. La lumière augmente le niveau d'activité et d'éveil, retarde l'endormissement et donc diminue le temps passé au lit. De sérieuses dettes de sommeil apparaissent alors. Il en va de même avec l'utilisation excessive des téléphones portables.

### **CHALEUR**

Si la température de la chambre est trop élevée, elle perturbe la qualité du sommeil. Des activités sportives ou des jeux trop tardifs le soir stimulent et excitent. Ils élèvent la température du corps, ce qui retarde l'heure d'endormissement.

### **TÉLÉVISION, ORDINATEUR, TÉLÉPHONE PORTABLE**

- De nombreuses études ont été menées sur l'impact négatif de la télévision lorsqu'elle est regardée trop tard le soir. Avec une exposition d'au moins 3 heures par jour vers 14 ou 16 ans, il y a un risque d'apparition de troubles du sommeil dans les années qui suivent. Par conséquent, le temps de sommeil diminue et les résultats scolaires aussi. Si le temps passé devant la télévision diminue pour atteindre une heure ou moins, le risque de troubles du sommeil se réduit.
- Les enfants qui regardent la télévision 2 heures par jour la semaine et le week-end ont un coucher plus tardif, une durée de sommeil diminuée et un lever plus tardif le week-end. Plus l'utilisation est importante plus le retentissement est grand.
- Une autre enquête, réalisée sur 2 546 garçons et filles de 13 à 16 ans, montre que les jeunes qui ont une télévision dans leur chambre (50 % des jeunes aux USA), vont se coucher plus tard le week-end et les jours d'école. L'enquête précise aussi que plus le temps passé devant la télévision est élevé, plus le niveau scolaire est faible.
- Les adolescents équipés d'une télévision dans leur chambre courent un risque plus élevé de troubles du sommeil, de surpoids ou d'obésité.
- Les mêmes effets sont constatés avec les jeux vidéo ou devant un ordinateur. Ce type d'activités n'est pas structuré, sans début et sans fin clairement définis, elles prennent beaucoup de temps, favorisent la sédentarité, elle-même connue pour déstructurer le sommeil. Par ailleurs, l'exposition à la lumière de l'écran juste avant le sommeil affecte le rythme veille/sommeil en supprimant la sécrétion de mélatonine.
- La télévision, l'ordinateur, les jeux vidéo sur console ou sur ordinateur, l'utilisation d'Internet et du téléphone mobile sont associés à des éveils et à un sommeil de qualité médiocre.
- Enfin, le contenu des programmes de télévision ou de certains jeux excessivement violents, donc stimulants, peut entraîner des tensions et augmenter l'anxiété qui génère à son tour des difficultés d'endormissement.

### **CHAMBRE**

Le lit de l'enfant doit être réservé au sommeil (ne pas remplir son berceau de jouets). Avoir une chambre à soi est idéal, mais il arrive de devoir la partager avec un frère ou une sœur dont le rythme de vie est parfois différent, ce qui pose évidemment problème.

### **VOLUME SONORE - BRUIT**

La maison et les bruits environnants ont également une influence : trop de bruit retarde l'endormissement et favorise les réveils nocturnes (le sommeil n'est plus réparateur parce que les réveils sont fréquents). Une musique trop forte ou trop de bruit dans d'autres pièces de la maison sont autant de facteurs qui retardent l'heure du sommeil.

# Les troubles du sommeil sont liés dans 70 à 80 % des cas à une cause environnementale

## L'environnement éducatif .....

- Le sommeil doit être associé au plaisir. Le lit-punition n'est pas favorable à une bonne nuit de sommeil.
- **Apprentissage de l'endormissement seul.** Les troubles du sommeil révèlent parfois un trouble de la séparation, parfois une opposition pure, souvent une insuffisance de limites. Ils aboutissent presque toujours à un retard du coucher. L'enfant ne sait pas s'endormir seul et associe la présence de ses parents à l'endormissement. Dans certaines familles, ce comportement est accepté et le trouble disparaît aux alentours de 5 ans. Le seul traitement efficace est une thérapie comportementale qui a pour but d'apprendre à l'enfant à trouver son sommeil tout seul.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.institut-sommeil-vigilance.org](http://www.institut-sommeil-vigilance.org)

## Les relations familiales et le modèle parental .....

- Les habitudes de sommeil des parents ont une réelle influence sur le reste de la famille : plus les parents sont insomniaques et consomment des médicaments contre le stress ou pour dormir, plus le risque d'être insomniaque ou de consommer de tels médicaments est grand pour les enfants.
- L'atmosphère et les rapports entre les membres de la famille sont essentiels : les parents ont souvent du mal à établir une relation d'écoute et de dialogue avec les ados. Il peut donc être difficile de trouver de l'aide auprès d'eux en cas de problème. Chacun se renferme souvent dans le silence, ce qui n'est pas le mieux à faire pour dialoguer ! De plus, les parents « exigent » des résultats à l'école, mais cette exigence peut être trop forte et provoquer stress et angoisse.

## L'environnement social .....

- Le mode de vie et le rythme de vie sont extrêmement liés au tissu social de chaque individu. Ainsi une personne qui fréquente principalement des personnes « couche-tard » aura tendance à les voir plutôt le soir et à décaler son rythme de sommeil.
- À la période de l'adolescence, les modes de communication entre jeunes sont le téléphone portable et Internet. L'utilisation de ces appareils facilitent les communications « silencieuses » et par conséquent retardent l'heure de coucher des uns et des autres.

