

À T A S A N T É



Le sommeil

Les week-ends et les camps sont autant de moments privilégiés de la vie scout. Au-delà des activités organisées, tes scouts y vivent ensemble 24h/24. Dans ce cadre-là, quels sont les rythmes et les besoins de chacun en termes de sommeil ?

Comment ça marche ?

Le sommeil se divise en sommeil paradoxal (25 % de la nuit) et en sommeil lent (75 % de la nuit). Le sommeil paradoxal crée un rythme dans le sommeil. Il apparaît toutes les 90 minutes. Le sommeil est constitué d'une succession de cycles (4 à 6 par nuit) qui s'enchaînent tout au long de la nuit. Chaque cycle dure 1h30 à 2h et comporte plusieurs phases. A la fin du cycle, la personne se réveille naturellement si elle a assez dormi ou repart pour un nouveau cycle.

Les phases du sommeil

Chaque cycle de sommeil comprend six phases :

- l'endormissement (pour le premier cycle) ou phase intermédiaire entre chaque cycle ;
- le sommeil lent divisé en quatre phases : les phases 1 et 2 constituent le sommeil léger, les phases 3 et 4 le sommeil profond. Le sommeil lent profond apparaît surtout en première partie de nuit.
- le sommeil paradoxal : dure en moyenne 15 à 30 minutes. Il est appelé ainsi parce que l'activité du cerveau est importante alors que le tonus musculaire est proche de zéro. Cette période s'accompagne de mouvements oculaires rapides (REM¹) provoqués par les ondes du cerveau, en rapport avec les rêves. C'est au cours de cette période que sont mémorisées et réorganisées les informations enregistrées dans la journée.

Attention ! Si on rate la première étape du cycle, impossible de passer aux suivantes : il faudra souvent attendre la durée d'un cycle avant de pouvoir s'endormir. Ce phénomène naturel est donc difficilement contrôlable, surtout pour un enfant : il ne s'endort pas quand il veut, mais quand il peut !

La durée des périodes de sommeil paradoxal, avec rêves, s'allonge progressivement au cours de la nuit. Ainsi, la première partie de la nuit voit prédominer le sommeil lent, profond, physiquement réparateur, tandis que la seconde partie est plus favorable à la récupération psychique et nerveuse.

Le sommeil est reconstituant si les cycles se succèdent harmonieusement. Il n'y a pas de règle absolue quant au nombre de cycles nécessaires à une bonne récupération : certaines personnes se sentent bien avec 3 cycles par nuit, tandis qu'il en faut 6 ou 7 pour d'autres.

Conditions favorables

- Propose une heure raisonnable à tes scouts pour aller dormir.
- Fais en sorte qu'aucun bruit ne vienne troubler leur sommeil.
- Occulte suffisamment les fenêtres ou les tentes.
- Respecte leurs besoins physiologiques.



Age	Durée moyenne nécessaire
6 ans	10h45
7 ans	10h30
8 ans	10h15
9 ans	10h00
10 ans	9h45
11-12 ans	9h30
Ados	Au moins 7-8h

¹ REM est l'acronyme de Rapid Eye Movement (mouvement oculaire rapide).



À TASANTÉ

Le sommeil

Une heure camp ?

Pour qu'il fasse noir pendant la veillée, certains groupes ont pour habitude de décaler les montres d'une heure ou deux. Alors qu'il est 20h au camp, il est 22h ailleurs.

Ces changements ne sont pas nécessaires.

Ils te décaleront par rapport au reste du monde (magasins, proprio...) et ne seront finalement qu'une illusion psychologique rassurante.

Et les animateurs ?

Même si vous devez débrief la journée et vous assurer que tout soit prêt pour le lendemain, il est essentiel de vous reposer. Après avoir pris le temps de souffler et de parler de la pluie et du beau temps, allez vous coucher afin d'être frais et dispos dès le matin pour influencer le moral des troupes !

Troubles du sommeil

Chez les enfants (baladins et louveteaux)

■ Les terreurs nocturnes

L'enfant s'assoit ou se jette de son lit en criant, il a l'air terrorisé. Les paroles rassurantes ne semblent avoir aucun effet. Au bout de quelques minutes, tout se calme et l'enfant se rendort. Il ne se souvient de rien le lendemain matin. Ces manifestations nocturnes sont banales et sans conséquence pour la santé de l'enfant et ne nécessitent pas de traitement.

■ Les cauchemars

Ils sont très fréquents chez l'enfant et surviennent le plus souvent suite à une émotion intense ou lors de changement dans la vie familiale (déménagement, séparation, etc.). Ils sont très angoissants pour l'enfant, qui peut présenter des difficultés d'endormissement par crainte de «retomber» dans ces cauchemars.

■ Le somnambulisme

Il se traduit le plus souvent par une déambulation sans gravité. Dans des cas rares, il s'agit d'un somnambulisme à risque avec escalade d'armoire ou des sorties à l'extérieur de l'endroit où il se trouve. Si tu observes ce phénomène chez un enfant, tu devras être attentif à sa sécurité en prenant des dispositions si nécessaire (torchons humides devant les portes de sortie, dégager des éléments encombrants, faciliter l'accès aux sanitaires...).

■ La somniloquie

Il s'agit d'enfants qui parlent la nuit.

■ Les rythmies

Ce sont des mouvements de la tête et du corps qui surviennent pendant le sommeil. Si tu constates cela chez un enfant, fais attention à ce qu'il ne puisse pas se blesser car ces mouvements peuvent être violents.

■ L'éneurésie

C'est le pipi au lit. Ce n'est pas un trouble du sommeil mais il y est généralement associé. C'est probablement le trouble auquel tu seras le plus souvent confronté. Il est souvent lié aux angoisses et à l'insécurité.

Chez les adolescents (éclaireurs et pionniers)

■ La somnolence

Les adolescents négligent souvent leur sommeil. Dormir n'est pas une priorité pour eux. Ils sont donc souvent en privation de sommeil. Ils ont des horaires irréguliers et lourds liés à une scolarité envahissante, un désir de sortir avec leurs amis et des passions diverses, ordinateur, lecture, sport... D'autres facteurs aggravants s'ajoutent parfois tels l'abus d'alcool, le tabac, voire les drogues.

■ L'insomnie

Environ 15% des ados se plaignent de mal dormir. Il peut y avoir de véritables phobies du coucher. A cet âge déjà, la consommation de somnifères est élevée. L'insomnie qui apparaît à l'adolescence est la plupart du temps le signe d'un dysfonctionnement psychologique. L'insomnie occasionnelle précède souvent les examens et est peu problématique ; par contre l'insomnie chronique est, le plus souvent, liée à une anxiété pathologique. L'insomnie qui réveille systématiquement le jeune en seconde partie de la nuit est, comme chez l'adulte, évocatrice d'une dépression.

■ Le syndrome de retard de phase

Une des grandes difficultés de l'adolescent est le réveil. Dans les cas extrêmes, il existe un syndrome de retard de phase, c'est-à-dire que le sommeil est décalé, avec un endormissement toujours au-delà de 2 heures du matin, parfois beaucoup plus tard, 5h30 ou 6h du matin. Le réveil spontané survient à 11 heures du matin ou beaucoup plus tard.

Ce trouble est le plus fréquent chez l'adolescent. La raison n'en est pas spécifiquement biologique mais plutôt comportementale. L'adolescent a tendance à se décaler, car il a envie de vivre le soir. Même seul dans sa chambre, il n'a pas envie de se coucher car il apprécie cet horaire tardif où tout le monde dort. Il se sent libre et tranquille, un peu "hors du temps".

■ La narcolepsie

Elle débute à l'adolescence, parfois au cours de l'enfance. Elle est difficile à diagnostiquer. Elle se traduit par des accès de sommeil incontrôlables dans la journée, une cataplexie (perte de tonus d'un bras, des jambes ou

À SASANTÉ

Le sommeil

du cou au cours d'une émotion ou du rire), des hallucinations, des comportements automatiques sans souvenir, des paralysies angoissantes du réveil. Les siestes sont très efficaces pour résoudre ce problème.

■ Le syndrome de Kleine Levin

Cette pathologie rare touche pratiquement exclusivement les garçons. Ce sont des crises de sommeil, ou plutôt de torpeur, au cours desquelles le jeune reste allongé, somnolent, pendant quelques heures à quelques jours, et qui se répètent plusieurs fois par an. Il est associé à des troubles du comportement alimentaire et comportemental (agressivité) parfois sévères.

Chez les adolescents, les troubles du sommeil ne sont pas à prendre à la légère. En effet, ils sont souvent liés à une dépression, diagnostiquée ou non. Le suicide, qui peut être consécutif à une dépression, constitue la deuxième cause de mortalité chez les jeunes.

Pas question ici d'être alarmiste ou fataliste mais bien de faire prendre conscience que certaines attitudes de tes scouts face au sommeil peuvent être le signe de quelque chose de bien plus grave.

Que ce soit pour les enfants ou pour les adolescents, si tu n'as pas été averti de ces troubles par les parents via la fiche santé, c'est toi qui les en informeras dès votre retour.

Et le réveil ?

Chacun devrait pouvoir dormir aussi longtemps qu'il en a besoin. Le manque de sommeil a des conséquences importantes sur les activités (irritabilité, violence, accident...).

Si certains de tes scouts se lèvent très tôt, d'autres ont vraiment besoin de temps pour se réveiller ! Le meilleur réveil est le réveil naturel de chacun (à la fin d'un cycle de sommeil).

- Tu peux échelonner le déjeuner par exemple de 8h à 9h. De cette façon, chacun suit son rythme mais ne parasite pas le fonctionnement du groupe.
- Chez les plus jeunes surtout, propose une activité à l'écart de la chambre ou de la tente : BD à disposition, tally, énigmes, jeux de société, bricolage... du moment que cela peut se faire en silence !

L'idéal est d'établir une heure plus ou moins fixe tout au long du camp, pour permettre à chacun de "trouver le rythme". Même si l'on choisira parfois d'avancer un peu ou de retarder le lever (par exemple, lors du retour du hike).

Il va sans dire qu'il faut toujours un animateur réveillé avant les scouts, même chez les aînés, et qu'un réveil violent tant le matin que la nuit pour démarrer un jeu n'aura aucun impact positif !

