

Horloge interne, sommeil et désynchronisation des enfants et des adolescents confinés

Communiqué de l'Académie nationale de Médecine

30 avril 2020

Une horloge biologique ou horloge interne située dans le cerveau contrôle nos rythmes biologiques et le fonctionnement de notre organisme. Cette horloge est sous le contrôle de facteurs génétiques et de facteurs externes dont l'élément majeur est l'exposition à la lumière. Dans les conditions de vie usuelles, l'horloge interne est synchronisée par *le cycle nyctéméral* et par la vie sociale. Lorsqu'elle n'est plus en phase avec l'environnement, l'organisme est désynchronisé car l'heure biologique (notre horloge) ne correspond plus à l'heure astronomique (notre montre).

Un nombre important d'enfants et adolescents sont désynchronisés en raison d'une utilisation abusive, souvent tard le soir, de divers écrans (ordinateurs, smartphones, tablettes...). Cette désynchronisation est liée à une exposition nocturne inappropriée à la raie bleue du spectre lumineux que l'on trouve dans les écrans. Cette lumière freine la sécrétion de mélatonine, hormone facilitatrice du sommeil et perturbe fortement le fonctionnement de l'horloge qui ne trouve plus ses repères usuels (lumière le jour, obscurité la nuit). Cliniquement, cette désynchronisation s'exprime par des troubles du sommeil, qui est retardé et raccourci, des troubles de l'humeur, des troubles de l'appétit, des troubles de la vigilance et une fatigue persistante.

Un sommeil de qualité est essentiel à la santé physique et mentale de l'enfant. La privation de sommeil au long cours peut installer une dette de sommeil qui entraîne anxiété, dépression, comportements violents. Le confinement des enfants et des adolescents, la cessation des activités régulières, l'utilisation inconsidérée des écrans, tablettes et consoles, accentuent le phénomène de désynchronisation et en majorent les signes cliniques.

Afin de réduire ces effets adverses du confinement, l'Académie nationale de médecine recommande aux parents:

- de limiter l'utilisation des consoles dans la journée et d'exclure leur utilisation dans l'heure qui précède le coucher ;
- de ne pas exposer aux écrans, y compris ceux de la télévision, les enfants âgés de moins de 3 ans ;
- d'organiser les activités de la journée selon un programme horaire régulier ;
- de mettre à profit l'heure quotidienne de sortie du confinement pour inciter l'enfant à se dépenser physiquement (exercices physiques, marche...) ;
- d'être attentif à la tendance de repli sur soi chez l'adolescent, signe inquiétant révélateur de son mal-être, qui peut nécessiter une prise en charge médicale.