

Santé / Sommeil / Bébé / Enfant / Adolescent

Lancement par le Réseau Morphée du site de référence sur le sommeil des 0 à 18 ans :  
<http://www.sommeil0-18.fr>

Au même titre qu'une bonne alimentation, un sommeil de qualité permet d'assurer le bon développement, tant physique que psychique, des 0 à 18 ans. C'est la raison pour laquelle un manque de sommeil n'est pas sans conséquences sur la vie quotidienne, et la santé, de l'enfant et de l'adolescent. Il peut occasionner des troubles du comportement (agitation, irritabilité, sautes d'humeur...), multiplier les risques de développer une obésité ou un diabète et engendrer une baisse des défenses immunitaires.

Parce que bien souvent, disposer de la bonne information suffit pour retrouver rapidement une bonne hygiène de sommeil et éviter ainsi que des troubles, qui pourraient n'être que ponctuels, ne deviennent chroniques, le Réseau Morphée (réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles du sommeil) lance aujourd'hui le site de référence dédié au sommeil des 0 à 18 ans : <http://www.sommeil0-18.fr>.

Découpé en trois parties (le Sommeil de Bébé, le Sommeil de l'Enfant et le Sommeil de l'Adolescent), ce site collaboratif fait intervenir des experts reconnus dans ce domaine. Il diffuse informations, bonnes pratiques et conseils, pour donner à tous (parents, jeunes, mais aussi enseignants ou infirmières scolaires) les clés qui favoriseront le retour à un sommeil serein et réparateur. En complément, une aide personnalisée et anonyme est proposée grâce aux trois forums de discussion spécifiques, accessibles dès la page d'accueil du site. L'ensemble de son contenu rédactionnel est validé par un comité scientifique, composé de spécialistes venant de la France entière.

### Le sommeil de 0 à 18 ans : à chaque âge ses problématiques

Parce que les besoins, les problématiques et la structure du sommeil diffèrent selon l'âge de l'enfant, le site [Sommeil0-18.fr](http://www.sommeil0-18.fr) est découpé en trois parties distinctes : le Sommeil de Bébé (de 0 à 3 ans), le Sommeil de l'Enfant et le Sommeil de l'Adolescent.



Le site du Réseau Morphée | Le Forum | Le Blog du réseau | Mon coach sommeil

Réseau Morphée

## Le sommeil de 0 à 18 ans

Accueil | Bébé | **Enfant** | Adolescent | En savoir plus | Actus | Qui sommes-nous ? | Ressources | Rechercher sur le site

Sommeil de Bébé	Sommeil de l'Enfant	Sommeil de l'Adolescent
		
<ul style="list-style-type: none"><li>Le sommeil de bébé</li><li>Les bonnes pratiques</li><li>L'environnement du sommeil de bébé</li><li>Pathologies / Syndromes</li><li>Questions fréquentes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Le sommeil de l'enfant</li><li>Les bonnes pratiques</li><li>L'environnement du sommeil de l'enfant</li><li>Pathologies / Syndromes</li><li>Questions fréquentes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Le sommeil de l'adolescent</li><li>Les bonnes pratiques</li><li>L'environnement du sommeil de l'adolescent</li><li>Pathologies / Syndromes</li><li>Questions fréquentes</li></ul>

Au sein de chacune de ces parties, le visiteur pourra trouver différentes ressources, adaptées spécifiquement à l'âge concerné :

- **Le sommeil de bébé / de l'enfant / de l'adolescent** : y figurent des informations-clés quant à l'organisation et les cycles du sommeil.
- **Les bonnes pratiques** : y sont proposés des conseils et astuces destinés à créer (ou recréer) les conditions optimales pour un sommeil suffisant et de qualité.
- **L'environnement du sommeil de bébé / de l'enfant / de l'adolescent** : le contexte familial, le cadre de vie, le cadre scolaire et le lieu consacré au sommeil ayant de grandes influences sur la qualité de ce dernier, le visiteur trouvera dans cette partie différentes recommandations utiles pour mettre en place un environnement favorable.
- **Pathologies / Syndromes** : dans ces chapitres sont répertoriés les principaux problèmes et troubles, comportementaux ou non, rencontrés par chacune des tranches d'âge. Selon les cas, le visiteur y trouvera des solutions et pistes pour débloquer rapidement la situation, mais aussi la description des signes qui doivent alerter et qui nécessiteraient d'être évoqués avec le médecin traitant.
- **Questions fréquentes** : y sont listées des questions plus « pratiques » concernant le sommeil de chaque tranche d'âge, avec, pour chacune, la réponse détaillée de spécialistes du sommeil.

Afin de s'assurer de la fiabilité et de la qualité des informations publiées sur le site [Sommeil0-18.fr](http://Sommeil0-18.fr), l'ensemble du contenu rédactionnel est validé au préalable par un comité scientifique, composé de spécialistes du sommeil exerçant dans la France entière (pour en connaître la composition : <https://sommeilenfant.reseau-morphee.fr/qui-somme-nous/comite-scientifique/>).

## Bien s'informer, la clé pour retrouver rapidement un sommeil de qualité

Dans la grande majorité des cas, une problématique de sommeil chez l'enfant ou l'adolescent peut être solutionnée par le simple apport de recommandations claires et adaptées. Ces dernières facilitent la mise en place ou le retour à de bonnes pratiques, or on sait que, dans pareils cas, une intervention rapide permet d'éviter que certains troubles, qui pourraient n'être que passagers, ne deviennent pathologiques ou chroniques.

C'est la raison pour laquelle, en complément des différentes ressources fiables et validées scientifiquement proposées par le site, le Réseau Morphée a mis en place trois forums de discussion (un par tranche d'âge), accessibles directement depuis la page d'accueil. Grâce à ces forums, le visiteur peut poser, de façon anonyme et gratuite, des questions sur le sommeil, et obtenir rapidement une réponse précise et personnalisée de la part d'un professionnel de santé.

### LE POINT DE VUE DE SYLVIE ROYANT-PAROLA, PRÉSIDENTE DU RESEAU MORPHÉE

*« Chez l'enfant et l'adolescent, on constate, fort heureusement, que parfois il suffit de rappeler quelques principes d'hygiène de sommeil, des bonnes pratiques, pour redresser la barre et solutionner certaines problématiques. Personnellement, j'insisterais sur deux règles fondamentales : l'importance d'avoir des rythmes de sommeil réguliers, et celle d'éviter les écrans avant de s'endormir... En effet, notre mode de vie moderne occasionne un décalage progressif de l'horaire de coucher des enfants : au retour du travail, les parents souhaitent profiter le plus possible de leur enfant, les couchant plus tardivement, ou les réveillent d'un baiser alors qu'ils sont déjà plongés dans le sommeil. Mais ces comportements ne sont pas sans incidence, car ils engendrent peu à peu un véritable manque de sommeil pour nos jeunes, avec toutes les conséquences que cela implique (manque d'attention, troubles du comportement, etc.). Autre problématique, l'utilisation de plus en plus fréquente des écrans... Sans parler des conséquences néfastes de la lumière bleue sur le sommeil, il faut bien avoir en tête que le recours excessif aux écrans nuit à la bonne mise en place de rituels parents/enfant, pourtant fondamentaux car ils ont pour fonction de rassurer l'enfant à ce moment particulier du passage de l'éveil au sommeil. Malheureusement, en la matière, pour les plus âgés, de mauvaises habitudes sont difficiles à perdre... ».*

## Rendre les informations sur le sommeil des 0 à 18 ans accessibles à tous

Au cours des dernières décennies, le temps de sommeil moyen des enfants et des adolescents a diminué. Cela est dû à un coucher plus tardif le soir, souvent lié à des contraintes d'organisation familiale lorsque les deux parents travaillent, mais aussi au développement de nouvelles activités en soirée (et notamment des activités sur écran : télévision, téléphone, ordinateur, tablette...). Les médecins du sommeil s'en alarment, car des études de plus en plus nombreuses démontrent les conséquences néfastes de cette dette de sommeil sur la santé des enfants, tant physique que psychique.

Il était donc urgent de proposer aux parents des informations fiables sur le fonctionnement ainsi que le rôle du sommeil, et de leur donner des pistes pour permettre à leurs bébés, enfants et/ou adolescents de retrouver un sommeil de qualité.

C'est donc là la vocation première de ce site : leur apporter des explications précises et des solutions, émanant de professionnels de santé qualifiés. Par ailleurs, chaque mois, la parole sera donnée à des experts du sommeil qui, via des articles d'actualité, pourront faire le point sur les dernières découvertes ou innovations sur le sujet (résultats d'études, traitements, points de vue...). Ces différentes ressources sont complétées par les forums de discussion, qui permettent à eux seuls, grâce aux réponses personnalisées et rapides des spécialistes du sommeil, de débloquer nombre de situations.

Mais comprendre le sommeil des 0 à 18 ans ne concerne pas les seuls parents ! Les plus âgés pourront en effet y chercher des informations qui leur permettront de mieux gérer leur propre sommeil. Via le forum, ils pourront poser directement les questions qui les tracassent aux professionnels de santé, et obtenir ainsi quelques clés pour retrouver un sommeil plus serein et réparateur.

Enfin, les enseignants et infirmières scolaires souhaitant aborder cette thématique avec les élèves trouveront sur ce site toutes les pistes, ressources et connaissances nécessaires pour pouvoir diffuser une information complète et de qualité, au sein même des lieux de vie des jeunes.

### **A propos du Réseau Morphée :**

Le Réseau Morphée est un réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles du sommeil. Financé par l'Agence Régionale de Santé de l'Île-de-France, sa mission principale est d'orienter les patients d'Île-de-France dans leur parcours de soin sommeil. Il mène également des actions de prévention et d'éducation à la santé auprès du grand public et apporte aux professionnels de la santé une aide à la prise en charge des patients.

### **Pour en savoir plus :**

Son site et son blog : <http://www.reseau-morphee.fr/>

Son forum : <http://morphee.forumpro.fr/index.htm>

### **CONTACT PRESSE :**

Laurence DELVAL

Mobile : 06 82 52 98 47 - Email : [laurence.delvalrp@gmail.com](mailto:laurence.delvalrp@gmail.com)