

pal reste l'insomnie pour plus d'une personne sur cinq.

Dans le cadre de cette journée, la BASS souhaite plus particulièrement attirer l'attention sur le sommeil de l'enfant et de l'adolescent. *"Un sommeil de qualité est un des piliers de la santé, au même titre qu'une alimentation saine et que l'exercice physique: c'est d'autant plus vrai chez les enfants"*, insiste la BASS, soulignant que, jusqu'à l'âge de 5 ans, ces derniers passent plus de temps à dormir qu'à être éveillés.

Mot d'ordre: la régularité

Si un "bon" sommeil, tant en quantité qu'en qualité, est important, c'est qu'il s'avère essentiel pour favoriser l'apprentissage et la mémoire. C'est également vrai pour les adultes, mais *"l'apprentissage chez les enfants est un processus permanent, relève la BASS. Il est donc indispensable que l'enfant puisse dormir assez, et dans de bonnes conditions. Pour ce faire, il faut lui offrir un rythme de veille/sommeil régulier"*. Mais encore? *"Chez le tout-petit, l'heure du dodo doit être toujours la même, et s'accompagner, si possible, d'un rituel d'endormissement. Une histoire, une chanson ou une musique douce favorisent un endormissement paisible, et servent de 'donneur de temps': l'enfant associe ce rituel au coucher et l'endormissement"*.

Histoire de favoriser le sommeil, la régularité dans l'heure du coucher sera toujours de mise dans les années qui suivent. *"L'écolier aura tout autant besoin de régularité dans les heures de coucher et de lever, confirme le Dr Sonia Scaillet. Selon l'âge de l'écolier, l'endormissement peut être favorisé par un rituel de lecture avant l'extinction des lumières"*.

Au réveil, l'enfant doit se sentir en pleine forme. S'il se plaint de fatigue au lever, *"c'est qu'il y a un problème à débusquer. Même s'il n'y a pas de causes*

externes d'anxiété, un enfant qui ne dort pas assez sera anxieux et apathique pendant la journée", poursuit notre interlocutrice. Plus tard, chez les adolescents, *"ce mal-être peut conduire à des comportements agressifs ou destructeurs, avec une attirance vers des habitudes malsaines comme un abus de drogues stimulantes"*. Autre effet indirect mais reconnu d'un manque de sommeil, l'obésité, liée à la sédentarité et au temps passé devant les écrans (télévision, tablette, smartphone, pc), qui favorisent une mauvaise hygiène du sommeil.

Pour le Dr Sonia Scaillet, les principales conséquences néfastes observées chez les jeunes en dette de sommeil sont *"l'anxiété, la dépression, l'attraction vers des aliments 'réconfortants' souvent trop riches en graisses et en sucre et un comportement difficile"*.

Une horloge circadienne bien perturbée

Comme le faisait à juste titre remarquer à nos confrères du Monde, Claude Gronfier, directeur de recherche Inserm au Centre de recherche en neurosciences de Lyon, il faut reconnaître qu'au-delà du contexte géopolitique ou climatique très anxiogène, *"notre société est chronobiologiquement toxique. Tout est là pour que l'on dorme le moins longtemps possible"*, ce qui entraîne des perturbations très délétères de notre horloge circadienne, censée jouer un rôle clé dans l'endormissement.

Ainsi, alors que la lumière naturelle demeure l'un des plus puissants mécanismes de synchronisation de cette horloge, nous passons de moins en moins de temps à l'extérieur alors qu'à contrario, nous sommes de plus en plus longtemps exposés à la lumière artificielle, notamment la lumière bleue des écrans, dont les effets délétères sur l'endormissement ne sont plus à démontrer.

Laurence Dardenne

Généraliser le début des cours à 9 h pour privilégier le rythme physiologique?

Dans une tribune parue mardi dans *Le Monde*, à l'occasion de la journée mondiale du sommeil, ce vendredi 13 mars, une ancienne ministre de l'Éducation nationale, Anne Genetet, députée Renaissance, et plusieurs scientifiques, médecins spécialistes du sommeil, réclament la généralisation du début des cours à 9 h pour les collégiens et les lycéens. Ils plaident pour *"une politique scolaire fondée sur les découvertes scientifiques concernant le rythme physiologique des adolescents"*.

Pour justifier cette demande, ils partent d'un constat selon lequel *"des millions de collégiens et de lycéens se lèvent chaque matin pour arriver aux cours à 8 h dans un état de réveil physiologique qui ressemble davantage à celui de la nuit qu'à un début de journée"*.

Ce que dit la science

Comme les signataires le soulignent, *"la science a démontré qu'à la puberté, l'horloge interne des adolescents se décale spontanément et plus tardivement d'une à trois heures par rapport à celles des enfants ou des adultes. Les jeunes ne sont donc pas capables de mobiliser leur mémoire, leur attention dès 8 h du matin"*.

Si le sujet a également été évoqué en Belgique, cela engendre d'évidents problèmes d'organisation, notamment pour les parents, nous a dit le Dr Sonia Scaillet, médecin spécialiste du sommeil et

actuellement secrétaire de l'Association belge de recherche et de médecine du sommeil (Bass).

Ceci dit, pour cette spécialiste, *"c'est une bonne idée, qui est basée sur une observation scientifique: les adolescents ont un décalage physiologique de leur horloge interne, ce qui se traduit par une envie d'endormissement plus tardive que celle observée quand ils étaient enfants. D'ailleurs, les Français ont déjà instauré cette mesure dans deux lycées à Dijon. Mais c'est une solution qui demande une certaine volonté politique"*.

Pas une solution miracle

Quant à savoir si généraliser à 9 heures le début des cours pour les adolescents est "la" solution à leur bien-être, le Dr Scaillet répond: *"Non, il n'y a pas 'une' solution miracle. Mais ce serait un début: cette mesure permettrait, en combinaison avec des campagnes d'hygiène de sommeil, une amélioration de la vigilance, de l'anxiété et du comportement de nos adolescents"*.

Et à ceux qui estiment que *"si l'on commence l'école plus tard, les adolescents iront dormir encore plus tard"*, la spécialiste rétorque que *"même si ceci était vrai pour un petit pourcentage des adolescents, le respect du rythme biologique de l'adolescent par cette mesure aura un effet positif sur une majorité des élèves du secondaire"*.

L. D.

Le pollen de bouleau déjà dans l'air

Santé La saison a démarré plus tôt en raison des températures exceptionnellement douces.

La saison du pollen de bouleau a officiellement débuté en Belgique, annonce jeudi AirAllergy, le réseau national de surveillance aérobiologique de Sciensano. En raison des températures exceptionnellement douces enregistrées ces dernières semaines, elle commence cette année plus tôt que la normale, exposant les personnes sensibles à un risque accru de symptômes allergiques.

Le bouleau figure parmi les arbres les plus allergisants en Belgique, en raison de la grande quantité de pollen qu'il produit. *"On estime qu'au moins un Belge sur dix est sensible au pollen de bouleau"*, précise Sciensano. Habituellement, la dispersion du pollen de bouleau débute vers la fin du mois de mars. Cette année, elle intervient déjà alors que les pollens de noisetier et d'aulne sont encore présents dans l'air. Ce "chevauchement" entraîne pour les personnes allergiques, une "saison pollinique presque ininterrompue".

Augmentation potentielle en vue

Les concentrations de pollen d'aulne ont d'ailleurs été exceptionnellement élevées ces dernières semaines. À Genk, un pic saisonnier record de 5316 grains/m³ d'air a été mesuré. Selon les scientifiques, ces épisodes de floraison plus précoces et plus intenses s'inscrivent dans une tendance de long terme liée aux effets du changement climatique. *"Ces derniers jours, nous avons déjà atteint à Bruxelles une concentration de plus de 90 grains de pollen de bouleau par mètre cube d'air"*, explique Nicolas Bruffaerts, collaborateur scientifique chez Sciensano. Cette concentration pourrait encore augmenter dans les prochains jours, surtout si le temps reste sec et venteux.

Les personnes sensibles sont invitées à commencer leur traitement en concertation avec leur médecin et à suivre quotidiennement les informations polliniques sur AirAllergy. Les symptômes les plus fréquents incluent notamment des éternuements, un nez bouché ou qui coule, des démangeaisons dans la gorge, des yeux rouges ou larmoyants, ainsi que des difficultés respiratoires. Les spécialistes recommandent également de limiter l'exposition au pollen, par exemple en portant des lunettes de soleil et/ou un masque, en se lavant régulièrement les cheveux et les vêtements, en ne séchant pas le linge à l'extérieur ou encore en gardant les fenêtres fermées lors des déplacements en voiture. (Belga)