

# Pourquoi est-il capital pour les enfants de bien dormir ?



Le sommeil ne sert pas qu'à se reposer. Il assure de

nombreuses fonctions, dont deux sont essentielles au développement. La première est la sécrétion de l'hormone de croissance. Cette dernière a un pic de sécrétion pendant les phases de sommeil lent profond. Elles sont surtout présentes au début du sommeil. Leur durée varie en fonction de divers facteurs : heure du coucher, environnement sonore, activité après le repas du soir, état émotionnel... Il faut donc une durée et une qualité de sommeil suffisantes surtout en début de nuit pour que l'hormone de croissance soit sécrétée de manière optimale.

Le sommeil joue aussi un rôle important dans la mémorisation et les apprentissages qui ont lieu pendant les phases de sommeil lent et de sommeil paradoxal. Ce dernier, dont la durée diminue fortement pendant les trois premières années de la vie, doit son nom au fait que le cerveau est aussi actif que pendant l'éveil. Cette phase qui se répète plusieurs fois par nuit permet de consolider les apprentissages, tandis que le sommeil lent renforce les informations pertinentes. La sieste, quel que soit l'âge, renforce la mémorisation.