

# FACTEURS BIOLOGIQUES



*Les causes médicales expliquent 20 à 30 %  
des troubles du sommeil*

## *Les maladies qui ont un impact sur la qualité du sommeil.....*

- Chez le jeune enfant : un reflux gastro-œsophagien, allergie aux protéines de lait de vache.
- L'anxiété, le stress et la dépression sont à l'origine de plus de la moitié des insomnies. Chez l'anxieux, il s'agit le plus souvent de difficultés d'endormissement car la personne a du mal à se relaxer avec beaucoup de pensées et de préoccupations qui surviennent au moment du coucher. En cas de stress, les difficultés prédominantes touchent la seconde moitié de nuit avec l'impression de somnoler à partir de 4 ou 5 heures du matin. La dépression se traduit principalement par des éveils précoces en milieu et fin de nuit. L'insomnie est dans ce cas souvent le premier signe de la maladie dépressive.
- L'hyperthyroïdie, le diabète.
- Un asthme nocturne chez les plus grands enfants.
- Des rhumatismes.
- Le syndrome des jambes sans repos au coucher avec des sensations très désagréables dans les jambes qui obligent à se lever et à bouger. Dans ces conditions, l'endormissement est très laborieux.
- Les apnées du sommeil, pauses de la respiration de plus de 5 secondes avec lutttes respiratoires au cours de la nuit qui morcellent le sommeil.
- Un syndrome douloureux : otite chronique, hernie inguinale...
- Des maladies génétiques qui entraînent un trouble de la sécrétion de mélatonine.

## *Une horloge biologique interne et individuelle.....*

Chaque enfant a son propre rythme de sommeil et ses besoins. Les parents qui ont plusieurs enfants ont pu le remarquer : l'un peut être couche-tôt, tandis que l'autre est un couche-tard. Certains ont besoin de beaucoup de sommeil, d'autres moins !

**Heure du coucher** : les jeunes enfants couchés après 21 heures dorment en moyenne 1,3 heures de moins pour les nourrissons et 48 minutes de moins pour les jeunes enfants que ceux qui sont couchés avant 21 heures.

Source : Mindell JA (2009)

