

Analyse longitudinale des patrons de sommeil à l'âge préscolaire

Émilie Tétreault, Milena Aleksic et Annie Bernier

Département de psychologie, Université de Montréal



Conseil de recherches en sciences humaines du Canada

Social Sciences and Humanities Research Council of Canada



Canada



Introduction

- Durant la période préscolaire, le **sommeil** a une **importance primordiale** pour le développement biologique, cognitif et socio-émotionnel de l'enfant. (Hatzinger et al., 2010)

- Plusieurs des **développements** les plus **importants dans le sommeil** de l'enfant ont lieu durant cette période. (National Sleep Foundation, 2004)

- Par exemple, une tâche développementale consiste à augmenter l'efficacité de sommeil, à diminuer graduellement le temps de sommeil total et le temps de sommeil de jour, et à consolider le sommeil durant la nuit. (Acebo et al., 2005)

- Toutefois, la **majorité des études** qui ont documenté ces changements sont **transversales et/ou** utilisent des **mesures de sommeil subjectives**.

- **Le but de la présente étude** était de décrire l'évolution des patrons de sommeil entre 2 et 4 ans à l'aide d'un **devis longitudinal** et d'une **mesure objective de sommeil**.

Méthode

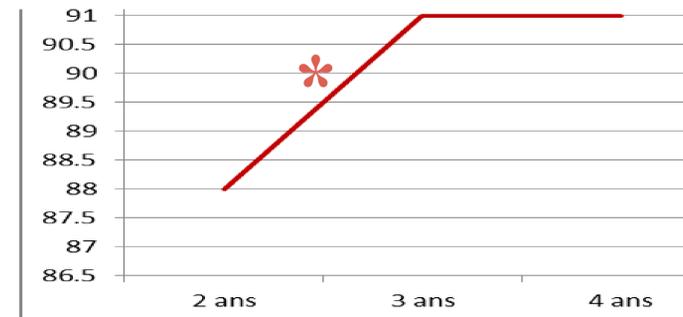
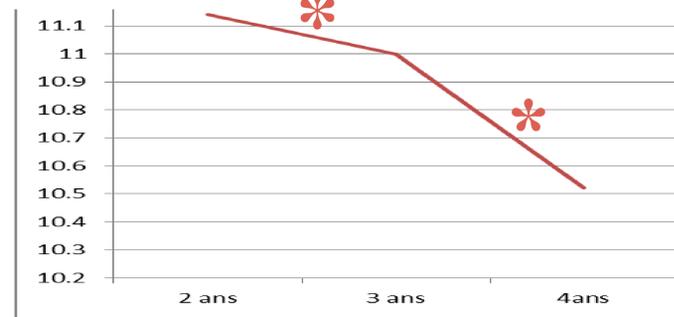
Échantillon normatif: 85 enfants (39 filles) ont participé à 2 ans; 62 (33 filles) à 3 ans; 57 (28 filles) à 4 ans

Sommeil de l'enfant: À chaque temps de mesure, les enfants portaient un actigraphe, petit moniteur informatisé qui mesure objectivement le sommeil, durant trois journées consécutives.

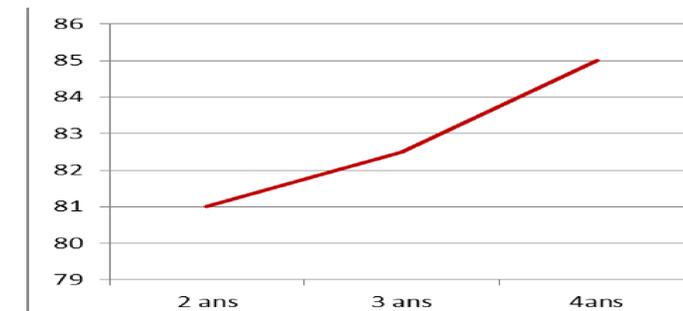
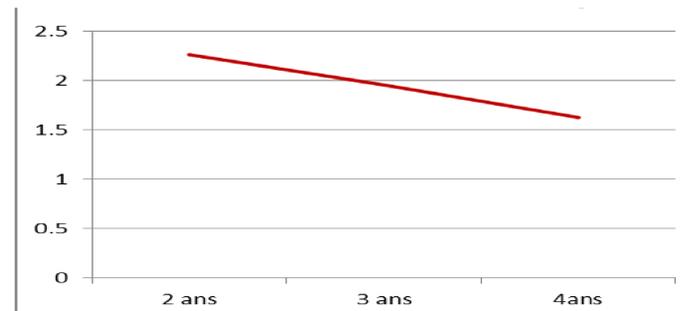
Résultats

Les analyses ont révélé qu'entre 2 et 4 ans;

- La **moyenne d'heures totales de sommeil sur 24 heures** diminue (*M's* de 11,14 à 10,52).
- Le **pourcentage d'efficacité de sommeil** augmente entre 2 et 3 ans (*M's* de 88% à 91%).



- La **moyenne d'heures de sommeil de jour** tend à diminuer (*M's* de 2,26 à 1,63)
- Le **pourcentage de sommeil ayant lieu durant la nuit** tend à augmenter (*M's* de 81% à 85%).



*: $p < .05$

Résultats

- À 3 et 4 ans, les **durées de sommeil de jour et de nuit** sont **négativement corrélées**.

Corrélations entre la durée de sommeil de jour et la durée de sommeil de nuit à chaque âge

2 ans	-0.11
3 ans	-0.38**
4 ans	-0.26 ^t

Note. $t p < .10$; ** $p < .01$

Conclusions

- Ces **résultats longitudinaux corroborent** ceux d'**études transversales** quant aux patrons développementaux tout en suggérant que le **sommeil de jour** aurait **possiblement** pour fonction de **compenser** pour un **manque de sommeil de nuit**.
- Il serait pertinent d'utiliser des **analyses de trajectoires** pour étudier formellement les changements au niveau du sommeil dans une perspective développementale.

Références

Acebo, C., Sadeh, A., Seifer, R., Tzischinsky, O., Hafer, A., & Carskadon, M. (2005). Sleep/wake patterns derived from activity monitoring and maternal report for healthy 1- to 5- year-old children. *Sleep*, 28, 1568-1577.

Hatzinger, M., Brand, S., Perren, S., Stadelmann, S., von Wyl, A., von Klitzing, K., & Holsboer-Trachsler, E. (2010). Sleep actigraphy pattern and behavioral/emotional difficulties in kindergarten children: association with hypothalamic-pituitary-adrenocortical (HPA) activity. *Journal of psychiatric research*, 44, 253-261.

National Sleep Foundation. (2004). *Sleep in America poll*.