

## Pourquoi il faut vraiment veiller au sommeil de ses enfants

Écrit par Yannig Marchegay

Samedi 16 septembre 2017 16:08 - Mis à jour Samedi 16 septembre 2017 16:08

---

En dehors de toute polémique sur les rythmes scolaires, voici un article traitant d'un aspect sur lequel chacun a la main : le sommeil. Ce sera très prochainement l'objet d'un travail chez les grands. Un peu de lecture en attendant.

"Hier, tous les médias titraient sur cette étude, commandée en 2016 par le ministère de l'EN et [publiée par le Parisien](#)

: « Nos enfants ont besoin de sommeil ». On y apprend que les enfants de 5 à 6 ans dorment en moyenne entre 15 et 20 minutes de moins qu'il y a 15 ans, qu'en un siècle les moins de 18 ans ont perdu une heure de sommeil, avec pour conséquence « *des difficultés de concentration à l'école et des changements de comportement rendant certains enfants apathiques ou au contraire agités à l'extrême* ».

Depuis le temps que les spécialistes des rythmes de l'enfant tirent la sonnette d'alarme, il serait temps qu'on les entende."

La suite sur <http://blog.francetvinfo.fr/l-instit-humeurs/2017/09/16/pourquoi-il-faut-vraiment-veiller-au-sommeil-de-ses-enfants-ainsi-que-le-disent-les-specialistes-depuis-longtemps.html>