

<http://www.nouvelles.umontreal.ca/>

Jeunes garçons: le développement de l'hyperactivité s'accompagne d'une diminution de la durée du sommeil

JEUDI, 26 NOVEMBRE 2009

Selon les résultats d'une nouvelle étude, les garçons hyperactifs ne dorment pas assez, ce qui pourrait aggraver leur hyperactivité. Publiée dans le numéro de novembre de *Pediatrics*, cette étude est la



première à examiner le lien entre le manque de sommeil et l'hyperactivité auprès d'un large échantillon d'enfants.

Dans le cadre de cette étude, 2 057 mères ont répondu chaque année à des questionnaires sur la durée du sommeil et l'hyperactivité de leurs enfants. Les données ont été recueillies jusqu'à ce que ces enfants atteignent l'âge de cinq ans, puis elles ont été analysées par une équipe de chercheurs de l'Université de Montréal, de l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal, du CHU Sainte-Justine, de l'Université Laval et de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM) de France.

« L'hyperactivité peut interférer avec la durée du sommeil nocturne », souligne l'un des principaux auteurs de cette étude, le Dr Jacques Montplaisir, professeur au Département de psychiatrie de l'Université de Montréal et directeur du Centre d'étude du sommeil de l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal. « Nous avons découvert que les enfants qui ne dorment pas assez sont généralement des garçons hyperactifs issus de milieux familiaux difficiles. »

« Un sommeil de courte durée ou fragmenté entraîne une somnolence qui peut se manifester par de l'hyperactivité chez les garçons », explique le Dr Montplaisir, ajoutant que les enfants qui parviennent à dormir sans interruption pendant au moins 11 heures

ont de faibles scores aux tests permettant d'évaluer l'hyperactivité.
« Le risque que les enfants très hyperactifs dorment moins longtemps est cependant plus élevé que le risque que les enfants dont la durée du sommeil est courte deviennent hyperactifs. »

Les chercheurs ont par ailleurs découvert que les garçons (plus que les filles) dont les mères sont peu instruites, qui sont issus de milieux économiquement défavorisés ou étaient réconfortés en dehors de leur lit ou dans le lit parental lorsqu'ils se réveillaient la nuit lorsqu'ils étaient plus jeunes courent un risque plus élevé de dormir moins longtemps et de présenter une hyperactivité prononcée.

Les participants à l'étude formaient un groupe homogène constitué majoritairement (à 92,1 %) de femmes de race blanche, francophones, originaires du Québec. Parmi les questions qui leur ont été posées figuraient notamment ce qui suit : combien de temps votre enfant dort-il la nuit (en moyenne); au cours des trois derniers mois, à quelle fréquence diriez-vous que votre enfant a été agité ou hyperactif; n'arrêtait pas de bouger; s'est montré impulsif ou a agit sans réfléchir; a eu des difficultés à attendre son tour lorsqu'il jouait avec ses amis; a eu du mal à se concentrer ou à attendre ce qu'on lui avait promis?

À propos de l'étude

Les auteurs de l'article « Short Nighttime Sleep-Duration and Hyperactivity Trajectories in Early Childhood », publié dans la revue *Pediatrics*, sont Evelyne Touchette et Bruno Falissard pour l'INSERM (France); Michel Boivin, Ph.D. pour l'Université Laval; Sylvana M. Côté, Dominique Petit, Xuecheng Liu, Richard E. Tremblay et Jacques Y. Montplaisir pour l'Université de Montréal.

Partenaires de recherche

Cette étude a été financée par les Instituts de recherche en santé du Canada, le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, le Conseil de recherches en sciences humaines du Canada, le Fonds québécois de recherche sur la société et la culture, le Fonds québécois de recherche sur la nature et les technologies, le Fonds de la recherche en santé du Québec, le ministère de la Recherche, de la Science et de la Technologie du Québec, Développement des ressources humaines Canada, Santé Canada et la National Science Foundation.