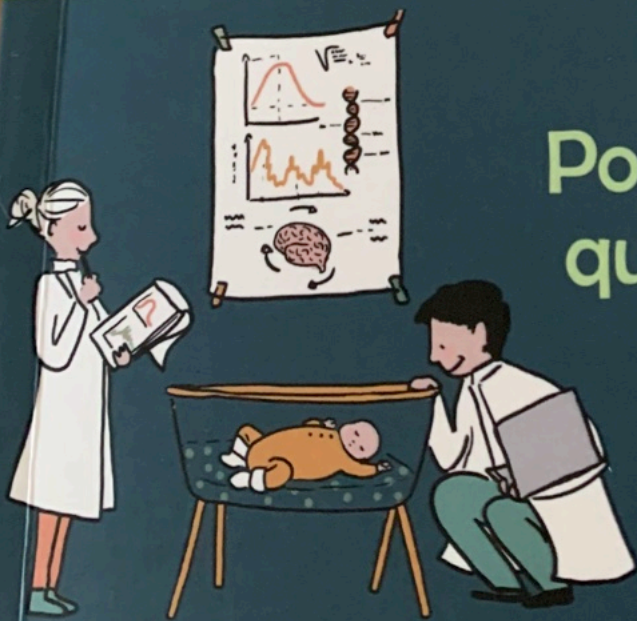


Héloïse
Junier

Préface du Dr Catherine Guéguen

Le **SOMMEIL** du jeune enfant

BASÉ SUR
DES DONNÉES
SCIENTIFIQUES



Pour les parents
qui ne font pas
leurs nuits

DUNOD

Dans son rapport d'expertise de 2019, l'Agence nationale de sécurité sanitaire souligne le double méfait de la lumière bleue sur l'organisme : **non seulement cette lumière a un effet phototoxique sur la rétine, mais elle a aussi un effet chronotoxique sur notre rythme circadien**, sur la mélatonine et donc sur l'endormissement (une exposition à un écran de quelques secondes seulement, en pleine nuit, pour vérifier par exemple si votre collègue sexy a répondu ou non à votre texto, suffit à interrompre votre sécrétion de mélatonine !). Malheureusement, les lumières LED qui nous entourent sont parfois elles aussi très riches en longueurs d'ondes courtes, c'est-à-dire en lumière riche en bleu. Or, les jeunes enfants ont une sensibilité plus élevée à la lumière bleue en raison d'un cristallin (lentille de l'œil) plus clair¹.

... ET ON PRIVILÉGIE LES LUMIÈRES CHAUDES !

À l'inverse, les lumières chaudes (jaune-orange-rouge) seraient plus bénéfiques. **Les études mettent même en évidence un rôle potentiellement protecteur de la composante rouge du spectre sur la sécrétion de mélatonine**. À ce titre, deux lumières rouges ont été commercialisées pour faciliter l'endormissement² :

- ✓ « **Good Night** » de la société **Lighting Science** : **c'est à la NASA** que l'on doit initialement cette ampoule diffusant une couleur rouge. Celle-ci a été pensée pour faciliter l'endormissement des astronautes soumis à 16 levers et couchers du soleil en 24 heures (autant dire que leur horloge biologique doit être autant en bazar que la chambre d'unado).
- ✓ « **Helight Sleep** » de la société lyonnaise **Helight** : il s'agit d'un petit boîtier à placer sur la table de chevet qui émet une lumière rouge (à 630 nanomètres) pour favoriser l'endormissement, à l'image de la longueur d'onde naturelle du soleil lorsqu'il se couche.

Le soir, il vaut donc mieux troquer vos superbes spots en LED lumineux design du salon contre une bonne vieille lampe de chevet diffusant une lumière chaude. De même, toujours le soir, il serait préférable d'exposer votre enfant à une lumière artificielle de lumière chaude qu'à la lumière du soleil !

1. Pour couronner le tout, la lumière bleue pourrait aussi induire des méfaits sur la peau, venant accélérer le vieillissement et retarder les processus de cicatrisation.
2. À ma connaissance, leur effet n'a jamais été testé sur les enfants.