

« Test de somnolence pour l'enfant »

Pourquoi ce test ?

Un sommeil de bonne qualité est une composante très importante du développement harmonieux de l'enfant. Certains comportements de mal-être de l'enfant (une forte propension à tomber de fatigue pendant la journée, une agitation ou une irritabilité trop importante) peuvent être expliqués par une quantité ou une qualité de sommeil non satisfaisante.

Objectif du test

Dépister des enfants qui ont une forte propension à tomber de fatigue pendant la journée et sensibiliser leurs parents à cette problématique. Si le test s'avère positif, il y a lieu de conseiller aux parents de consulter leur médecin de famille.

Public cible du test

Parents d'enfants de 8 à 15 ans ou les enfants et adolescents eux-mêmes

Public relais pour distribuer le test

Professionnels de santé en lien avec des enfants : médecins de famille, services de médecine scolaire, pédiatres, infirmières, personnel d'accueil des polycliniques, des hôpitaux, mutualités, pharmacie, etc.

Professionnels de l'éducation qui souhaiterait sensibiliser à l'importance d'un sommeil de qualité

Matériel requis

Photocopies du test

Diffusion du test

Mise à disposition dans des lieux stratégiques, comme les salles d'attente des professionnels de santé

Mise à disposition des enseignants dans les écoles en les encourageant à travailler en partenariat avec leur service de médecine scolaire

Diffusion lors d'un évènement Viasano : conférence, animation pour tout public, stand ...

Coût

Très faible



TEST : Votre enfant a-t-il une dette de sommeil ?

Dépistage de la somnolence excessive chez l'enfant

Le questionnaire suivant est un outil destiné à évaluer le niveau général de somnolence chez l'enfant et l'adolescent. Tâchez d'imaginer, parmi les huit situations ci-dessous, la probabilité qu'aurait l'enfant de s'endormir.

Utilisez l'échelle suivante pour choisir le nombre le plus approprié à chaque situation :

- 0 : « Non, il ne somnolerait pas »,
- 1 : « Oui, il y a un petit risque pour qu'il somnole »,
- 2 : « Il lui arrive souvent de s'endormir »,
- 3 : « Il s'endort presque à chaque fois. »

Situations (indiquez votre choix)

Assis l'après-midi en train de lire ou de jouer calmement	0	1	2	3
Dans un transport pour un trajet de plus d'une heure	0	1	2	3
A l'école pendant une séance de relaxation ou une projection de film	0	1	2	3
A l'école, pendant une récréation ou une punition	0	1	2	3
Allongé pour une sieste dans l'après midi	0	1	2	3
Le matin, à l'heure de se lever pour aller à l'école	0	1	2	3
Assis comme passager, plus de 20 mn dans le trajet de l'école (aller ou retour)	0	1	2	3
Tranquillement assis au milieu d'un groupe	0	1	2	3

Calculez le score

Un score supérieur à 10 est le témoin d'une souffrance et il se peut que l'enfant soit sans le savoir, pénalisé par un trouble du sommeil. Nous vous invitons à discuter de ce résultat avec votre médecin de famille