

Avis d'experts sur la bibliothérapie du sommeil de l'enfant : n'importe qui peut écrire n'importe quoi !

Nabila Rouane^a, Louise Chaussoy^b, Florian Lecuelle^{a,c}, Wendy Leslie^d, Oliviero Bruni^e, Michel Lecendreux^f, Jodi A. Mindell^{g,h}, Patricia Franco^{c,i}, Benjamin Putois^{a,c}

Affiliations:

- a. Faculty of Psychology, Unidistance Suisse, Brig, Switzerland.
- b. Centre de Recherches sur la Cognition et l'Apprentissage (CeRCA), CNRS, Poitiers, France.
- c. Research Laboratory on the Physiology of the Brain Arousal System, INSERM, Lyon.
- d. Xceltranslate, 06000 Nice, France.
- e. Department of Developmental and Social Psychology, Sapienza University, Rome, Italy.
- f. Centre pédiatrique des pathologies du sommeil, hôpital Robert-Debré, 75015 Paris, France.
- g. Children's Hospital of Philadelphia, Philadelphia, USA.
- h. Saint Joseph's University, Philadelphia, USA.
- i. Pediatric Sleep Unit, Hospital for Women Mothers & Children, Lyon 1 University, France.

Corresponding author: B Putois, benjamin.putois@unidistance.ch, +336.63.28.71.78

Communiqué

Depuis 15 ans, il y a une multiplication des livres à destination des parents pour leur apprendre à résoudre les problèmes de sommeil de leur enfant. Tous ces livres donnent-ils de bons conseils ? Il existe une Science du sommeil de l'enfant et des recommandations internationales pour le traitement des troubles du sommeil de l'enfant, tous ces livres suivent-ils bien les avis d'expert ?

Méthode : Un comité international de pédiatres et psychologues spécialisés a établi 37 critères de qualité et recommandations sur le développement du sommeil de l'enfant et de traitement de ces troubles. L'ensemble des self-help books disponibles actuellement écrits en français (n=33) ont été évalués sur leur exhaustivité des critères de qualité et sur la position des auteurs par rapport aux avis d'experts.

Résultats : La moitié des auteurs n'ont aucune formation médicale, l'autre moitié est composée de professionnels de santé. Peu d'auteurs sont des spécialistes du sommeil de l'enfant. Près de 4 self-help books sur 5 ne sont pas exhaustifs. Seulement 15% de l'ensemble des self-help books sont conformes à plus de 50% des avis d'experts. 1 self-help book sur 3 obtient plus de 50% au score total pondéré combinant exhaustivité et conformité des critères. Certaines dimensions ne sont pas du tout abordées dans la majorité des self-help books : le risque de mort subite du nourrisson, les méthodes scientifiquement recommandées pour le traitement de l'insomnie, l'impact des écrans sur le sommeil.

Conclusion : L'hétérogénéité des self-help books questionne sur la pertinence de leur multiplication : les lecteurs ont une chance sur deux de lire un ouvrage qui suit les bonnes recommandations et ceux qui en lisent deux ont un fort risque de lire des avis contradictoires. Cette variabilité et le manque de légitimité des auteurs à publier des recommandations de santé procèdent à nuire à la prévention de santé et à l'orientation du parcours de soin des parents dont l'enfant présente des troubles du sommeil. Il ne suffit pas d'avoir 3 enfants pour donner des avis précis en matière de santé. Il devrait être aussi recommandé aux éditeurs de ne pas publier n'importe qui et de vérifier les contenus par des spécialistes qui œuvrent dans un cadre déontologique.

Cette étude a été contrôlée par un comité éditorial en peer-to-peer reviewing.

Citation : [Rouane N, Chaussoy L, Lecuelle F, Leslie W, Bruni O, Lecendreau M, Mindell J, Franco P, Putois B \(2023\) Expert Advice on Child Sleep Bibliotherapy: Anyone can Write Anything. J Family Med Prim Care Open Acc 7: 214.](#)

Evolution du nombre de self-help books parus sur le sommeil de l'enfant

