

CAP'tnd
LURADYS

JOURNÉE DES DYS
EN CÔTE-D'OR

MERCREDI 15 OCTOBRE 2025

Espace Tabourot des Accords
SAINT APOLLINAIRE

Respiration et sommeil : des alliés pour les apprentissages chez les enfants avec TND

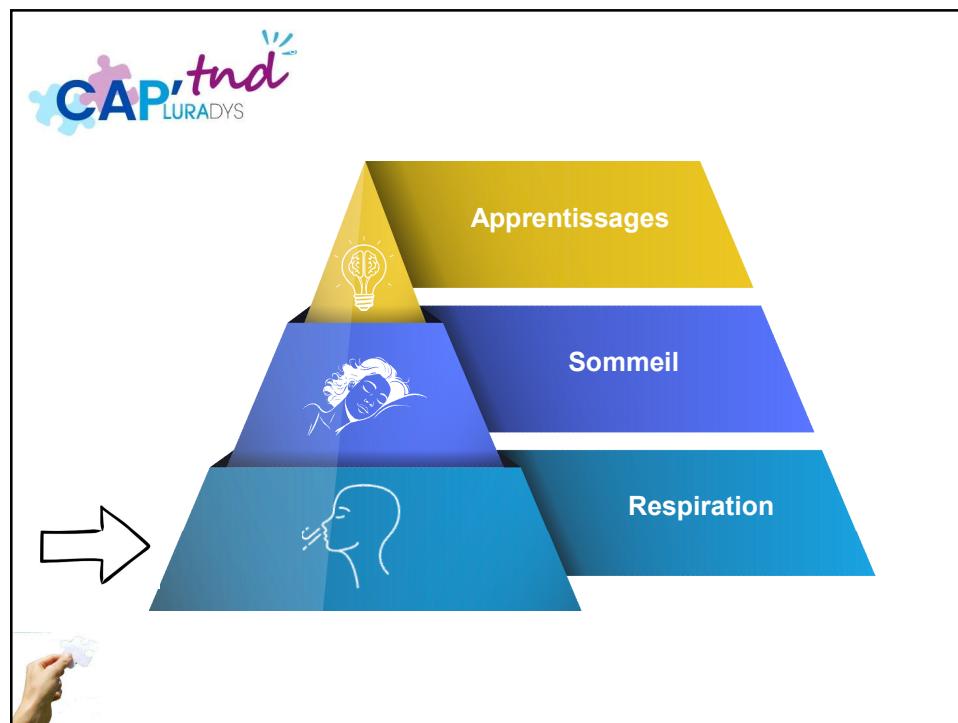
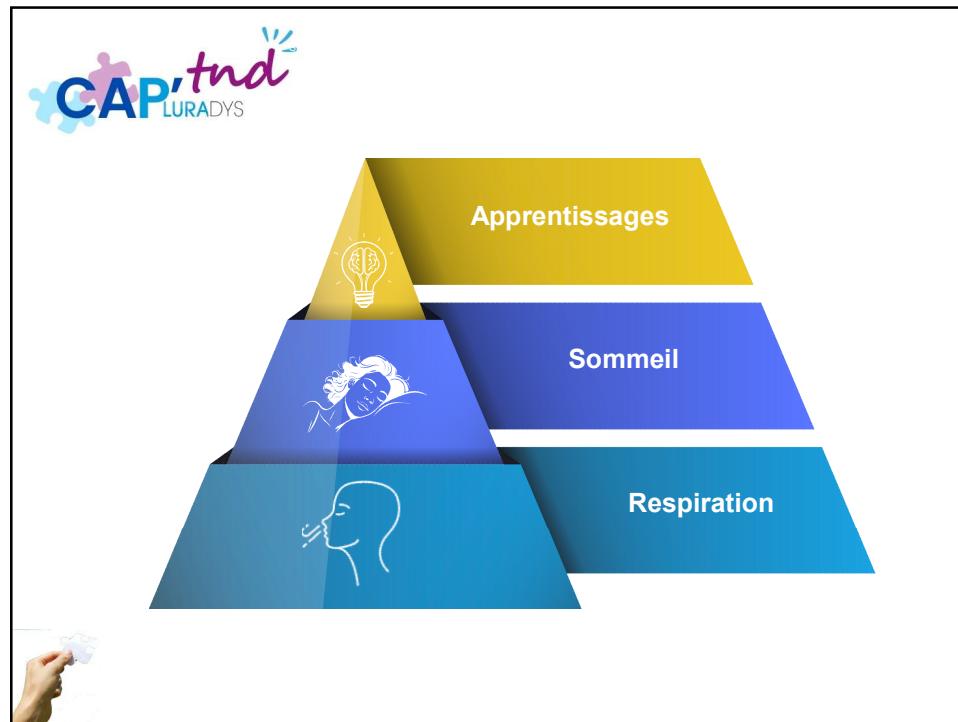
Gaëtane GIRES,
Orthophoniste,
Membre ERR CAP'TND Pluradys Haute-Saône
Vice-trésorière de l'association Pluradys

16 rue du Cap Vert- 21800 QUETIGNY
tél. 03 80 50 09 48 - contact@pluradys.org - www.pluradys.org

Siège Social : 7, rue du Volney 21000 DIJON - SIRET : 50754055700018
Le Réseau PLURADYS est porté par l'association PLURADYS, association loi 1901 enregistrée en Préfecture le 21 novembre 2007 sous le n° W212003368

1







Mon enfant a souvent la bouche ouverte et respire par la bouche principalement ?

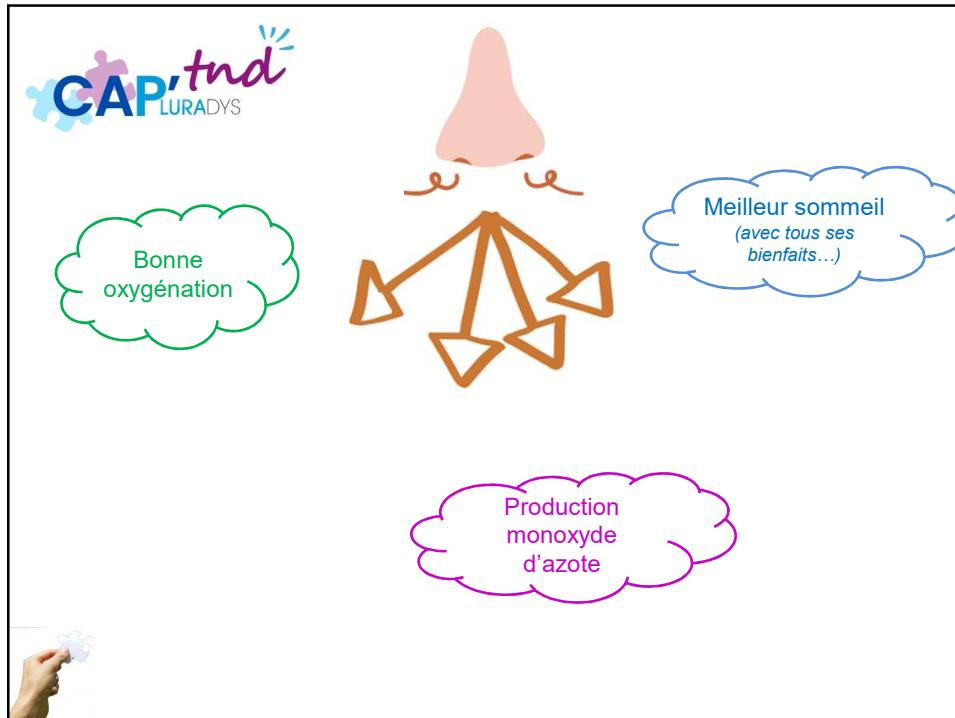
5



Respiration nasale



Respiration nasale = respiration physiologique
DES LE PLUS JEUNE AGE

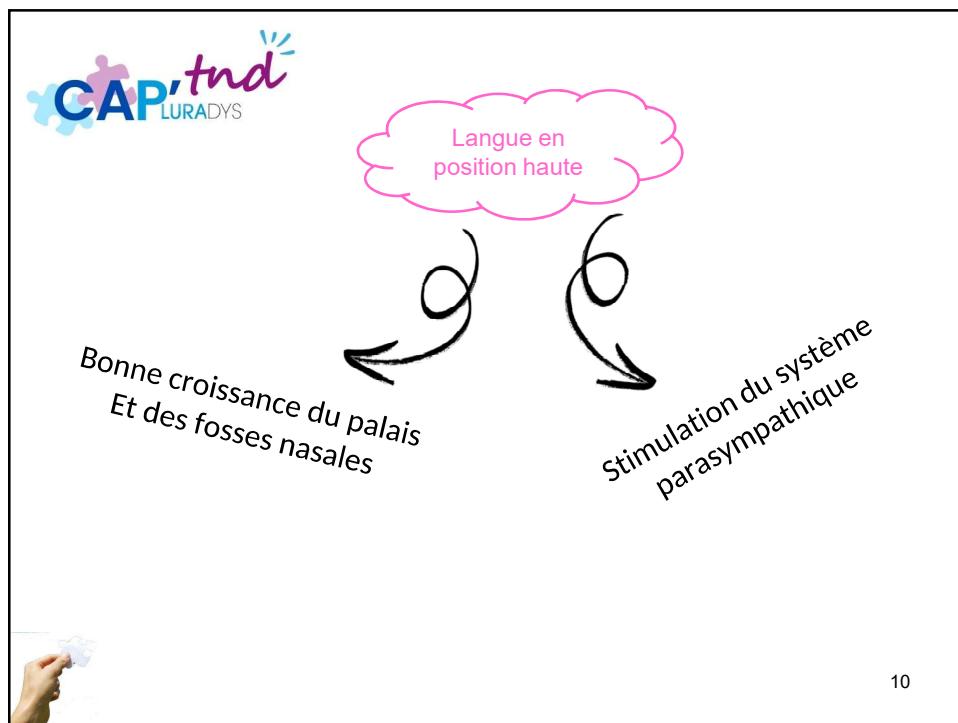
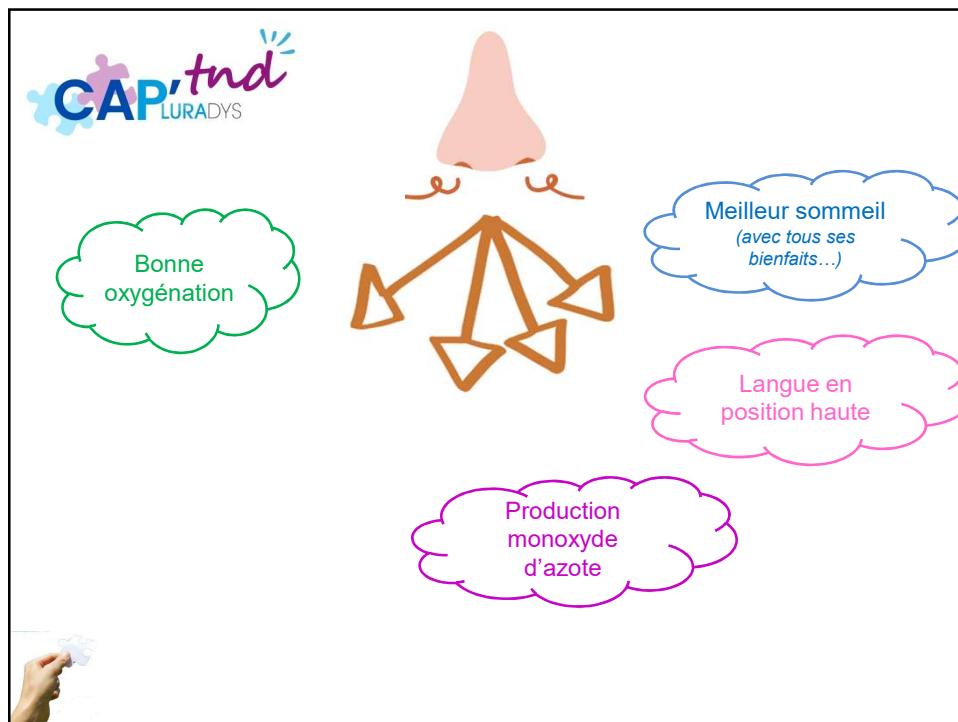


CAP'tnd Monoxyde d'azote : un allié de notre santé!

- Produit dans les sinus paranasaux quand on respire par le nez...
- De nombreuses vertus

A central red circle is surrounded by ten lines, each pointing to a different benefit: MEILLEURE MOTRICITÉ GASTRIQUE, MEILLEURE RÉGULATION DE L'INSULINE, CROISSANCE CELLULAIRE, ANTIBACTÉRIEN, ANTIVIRAL, ANTIFONGIQUE, GUÉRISON DES BLESSURES, AMÉLIORE LA MÉMOIRE, IMMUNOMODULATION, VASODILATATION, and MEILLEURE QUALITÉ DE SOMMEIL. The background is a purple and blue textured field. In the bottom right corner, there is a small logo for Sereniteeth.

8



CAP'tnd
PLURADYS

"Les dents qui se chevauchent **ne sont pas une cause**, mais bien un symptôme d'un manque de développement des mâchoires!" - Sereniteeth
(sauf si quelqu'un d'autre l'a déjà dit)

@ S E R E N I T E E T H _ 11

CAP'tnd
PLURADYS

- Bonne oxygénation
- Croissance maxillo faciale harmonieuse
- Production monoxyde d'azote
- Langue en position haute
- Meilleur sommeil (avec tous ses bienfaits...)

A hand holding a small blue puzzle piece icon is visible in the bottom left corner.

CAP'tnd LURADYS

La fonction modèle l'organe

RESPIRATION BUCCALE	RESPIRATION NASALE (normale)
Visage étroit	Visage large
Yeux fatigues	Yeux alertes
Nez courbé	Nez plus droit
Bouche ouverte	Bouche fermée
Menton en retrait	Menton droit
Pommettes rétractées	Pommettes bien marquées
Mâchoire rétractée	Mâchoire bien développée
Cou penché en avant	Cou droit

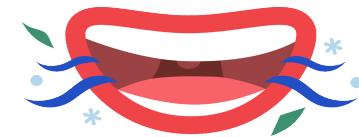
ERIC URSAT ORTHODONTISTE

13

CAP'tnd LURADYS

VS Respiration buccale

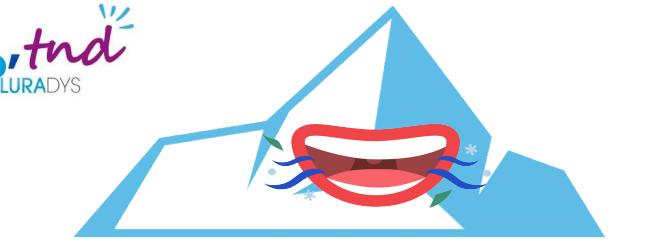
Dr. German Ramirez-Yañez
www.aurorakidsdentistry.org
www.kidsmalocclusions.com

CONSEQUENCES RESPIRATION BUCCALE

- Absence de monoxyde d'azote et de tous ses bienfaits!
- 20 à 30 % d'oxygenation en moins
- + d'affections ORL
- Langue en position basse = impact croissance maxillo faciale (*mâchoires, dents, palais, fosses nasales...*)
- Altération de la qualité du sommeil
 - Favorise ronflements / troubles respiratoires obstructifs du sommeil
 - Moins bonne oxygénation
 - Micro-réveils plus fréquents
 - Moins bon refroidissement cérébral

 IMPACT SUR LE PLAN COGNITIF / EMOTIONNEL / APPRENTISSAGES / ATTENTION

Habitudes de succion tardives (tétines/pouce)

Allergies

Trouble des fonctions oro myo faciales

Amygdales / végétations hypertrophiées

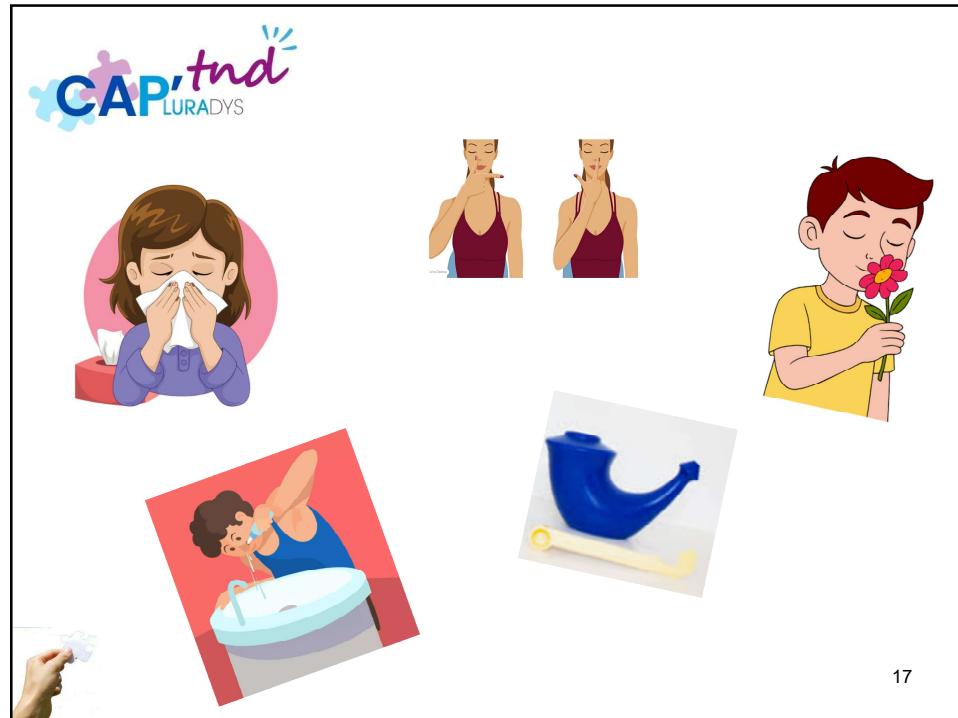
Freins restrictifs buccaux

Palais étroit (donc nez étroit)

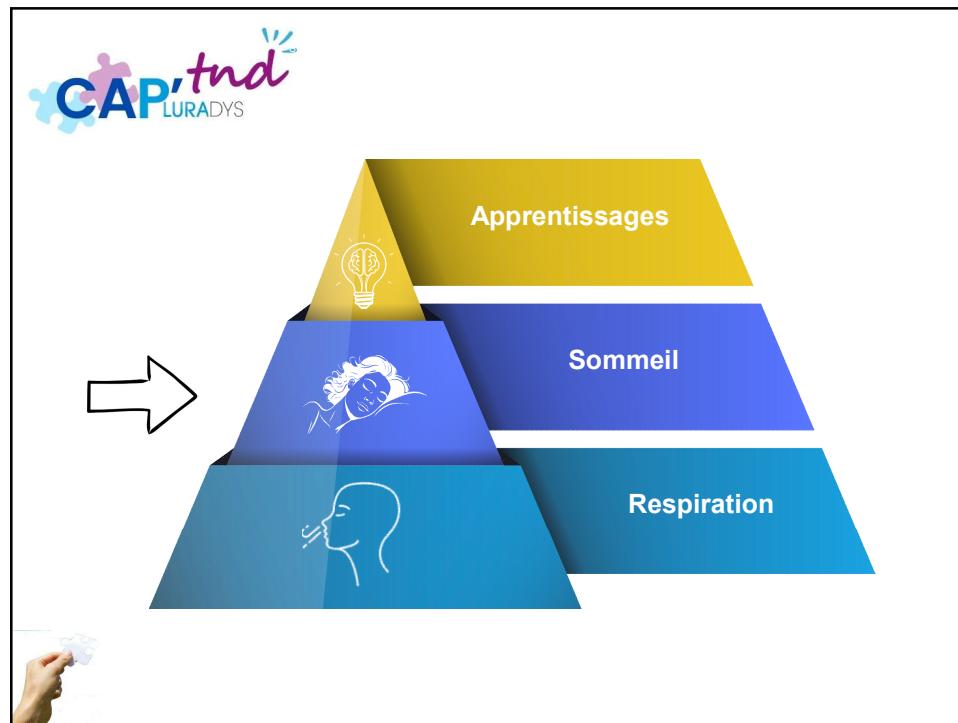
...



16



17





On passe 1/3 de notre vie à dormir.

Les 2/3 restants sont directement influencés par la qualité de notre sommeil !

Prenons soin de notre sommeil, pour prendre soin de notre santé, vitale, mentale, physique, psychique, émotionnelle...



Cycles sommeil

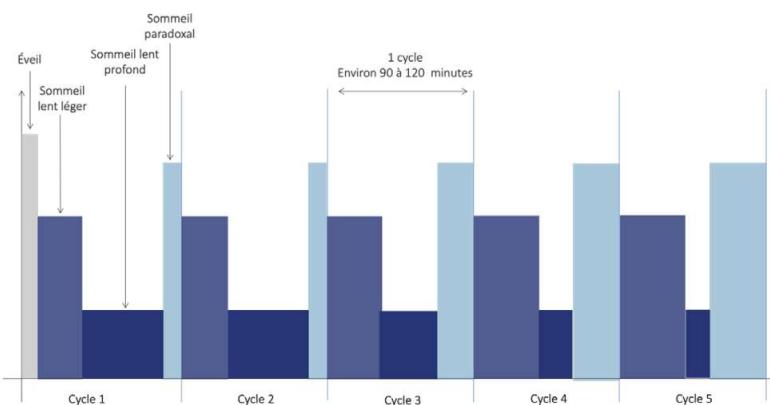


Figure 1. Organisation du sommeil au cours de la nuit



[https://www.sfrms-sommeil.org/web/
content/uploads/2020/08/CSEN_Synthese_Mieux_dormir_pour_mieux_apprendre_WEB.pdf](https://www.sfrms-sommeil.org/web/content/uploads/2020/08/CSEN_Synthese_Mieux_dormir_pour_mieux_apprendre_WEB.pdf)



Bienfaits du sommeil

Phases	Mouvement du corps	Utilité pour la santé
Endormissement	Légers mouvements, relaxation progressive des muscles	Transition entre l'éveil et le sommeil



Pour résumer, quand on dort, le cerveau travaille ++++ pour que l'on soit en forme et disposé aux nouveaux apprentissages le lendemain... Mais aussi pour la maturation cérébrale et tout le système hormonal !

« *Quand on dort, on imprime* »
Dr Quercia



22



Lien avec la respiration ?
Troubles respiratoires obstructifs
du sommeil - TROS

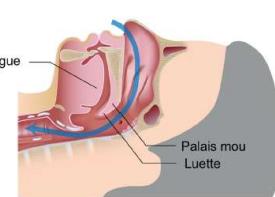
- Réduction du calibre des voies aériennes supérieures (VAS) pendant le sommeil
- 4 niveaux de sévérité
 - Ronflement primaire
 - Syndrome de haute résistance respiratoire des VAS
 - Syndrome d'hypoventilation
 - Syndrome d'apnées – hypopnées obstructives du sommeil

23

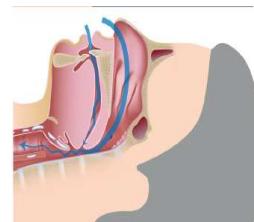


TROS

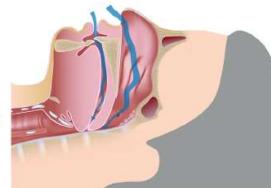
Respiration normale



Ronflement
Obstruction partielle
du passage de l'air



Apnée
Obstruction complète
du passage de l'air

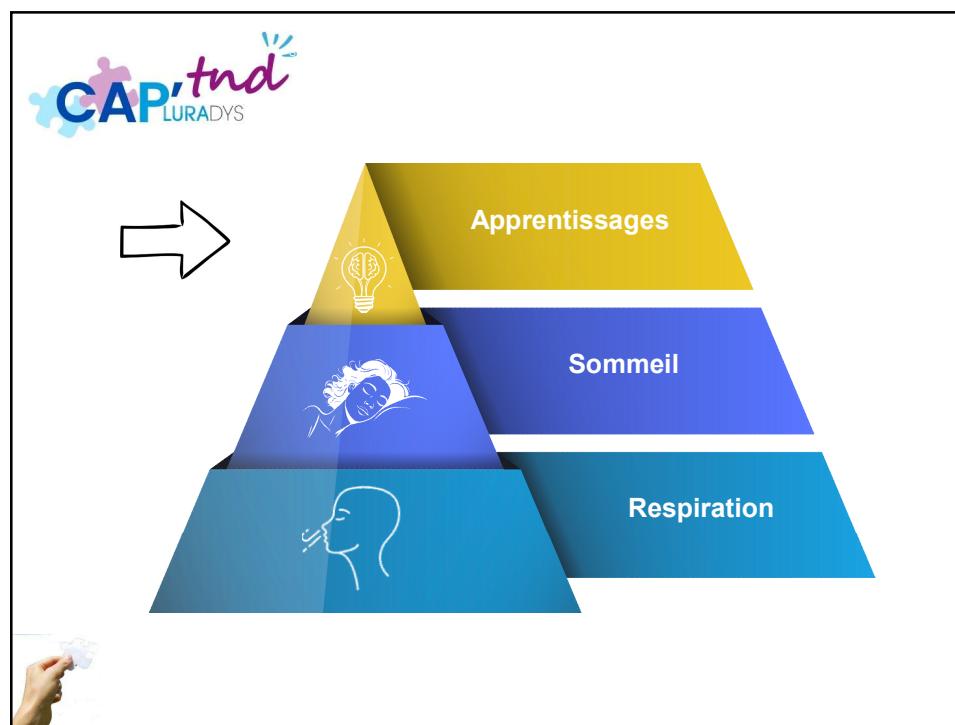


TROS

	Symptômes nocturnes	Symptômes diurnes
Critères majeurs	Ronflements Pauses respiratoires ou apnées Reprise inspiratoire bruyante Nécessité de secouer l'enfant pour qu'il respire à nouveau	Troubles du comportement (agitation, irritabilité) Troubles de l'attention Troubles de la croissance statural-pondérale
Critères mineurs	Respiration bruyante Respiration buccale Sommeil agité Réveils nocturnes brefs et répétés Parasomnies Hypersudation Position anormale de sommeil Enurésie	Troubles d'apprentissages Diminution des performances scolaires Réveil difficile, fatigue au réveil Céphalées matinales Somnolence diurne Respiration buccale Rhinite chronique Obstruction nasale
		Troubles respiratoires obstructifs du sommeil de l'enfant Obstructive sleep apnea syndrome in children

D'après G. Aubertin et al., 2023 [4] (reproduit avec autorisation).

L. Griffet^{1,2} A. C. Poirault³ B. Fourneau^{2,4}
[Show more ▾](#) [Share](#) [Cite](#)
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.01.001> [Get rights and content](#) [Open access](#)





Liens avec les TND

Le sommeil dans les troubles neuro-développementaux⁸⁴

Les troubles du Neurodéveloppement (TND) concernent environ un enfant sur huit. Chez ces enfants et adolescents, les troubles du sommeil et des rythmes veille-sommeil sont parmi les comorbidités les plus fréquentes, touchant entre 25-80% de la population en fonction du TND. Comme chez les enfants avec un développement neurotypique, un sommeil de mauvaise qualité ou quantité a un impact significatif sur la cognition (mémoire, attention, QI total), sur le comportement diurne, générant des troubles de type hyperactivité-impulsivité, et même sur l'acquisition du langage chez l'enfant avec TND⁸⁵.

Les troubles du sommeil chez l'enfant ou l'adolescent avec TND ont également des répercussions majeures sur la santé et le bien-être de toute la famille : ils ont été associés avec des niveaux élevés de stress, de dépression maternelle et de désorganisation familiale, et à un impact sur la performance au travail ainsi que l'absentéisme au travail des parents⁸⁶. L'ensemble des effets négatifs des troubles du sommeil et des rythmes circadiens sur le neuro-développement est tel que les personnes concernées mais également leurs parents, que ce soit en Angleterre ou en France, demandent que cet axe soit une priorité pour la recherche dans le domaine des TND⁸⁷. Malgré l'importante prévalence de la morbidité et du sur-handicap associés aux troubles du sommeil et des rythmes veille-sommeil dans les TND, ces troubles sont fréquemment méconnus ou banalisés, et donc non pris en charge⁸⁸ (Meltzer, Johnson et al. 2010), alors que s'ils étaient considérés, ils pourraient diminuer le sur-handicap⁸⁹.

https://www.reseau-canope.fr/fileadmin/user_upload/Projets/conseil_scientifique_education_nationale/CSEN_Synthese_Mieux_dormir_pour_mieux_apprendre_WEB.pdf

27



> Sleep Breath. 2012 Mar;16(1):23-9. doi: 10.1007/s11325-011-0480-6. Epub 2011 Jan 16.

Primary snoring in school children: prevalence and neurocognitive impairments

Pablo E Brockmann ¹, Michael S Urschitz, Martin Schlaud, Christian F Poets

Les enfants avec des troubles du sommeil sans baisse d'O₂ peuvent présenter des conséquences cognitives identiques à ceux ayant un SARVAS ou des apnées

Neurobehavioral morbidity of pediatric mild sleep-disordered breathing and obstructive sleep apnea

FREE

Phoebe K Yu , Jerilynn Radcliffe, H Gerry Taylor, Raouf S Amin, Cristina M Baldassari, Thomas Boswick, Ronald D Chervin, Lisa M Elden, Susan L Furth, Susan L Garetz ... Show more

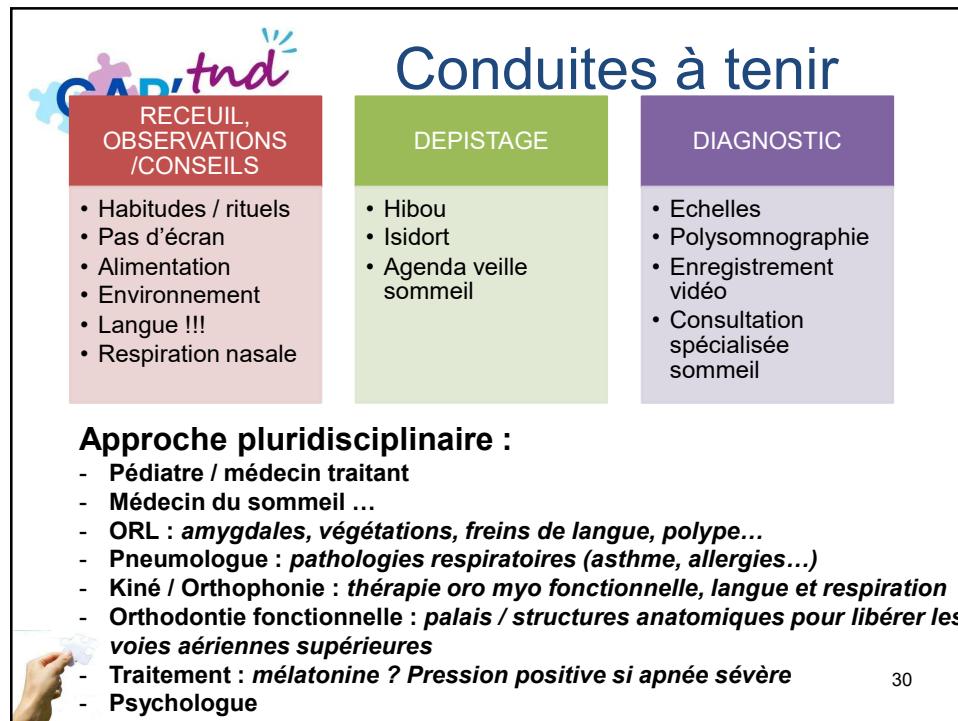
Sleep, Volume 45, Issue 5, May 2022, zsac035, <https://doi.org/10.1093/sleep/zsac035>

Published: 12 February 2022 Article history ▾

LES CONSEQUENCES COGNITIVES NE SONT PAS PROPORTIONNELLES AU DEGRE DE SEVERITE DU TROS



28



Merci de votre attention !



ANNIVERSAIRE DE PLURADYS
Dysphasie Dyscalculie
DYSLLEXIE
Dysorthographie Trouble de l'attention Dyspraxie
VILLAGE DES PARTENAIRES

CONFÉRENCES ATELIERS TEMOIGNAGES

PLURADYS FÊTE SES 18 ANS DU 14 AU 15 OCTOBRE 2025 foodies

Avec le soutien de : ville de Saint Apollinaire, Rotary Dijon Ducs de Bourgogne, CFE CGE

Soirée d'accompagnement parental sur le sujet le 04/11/2025 en visio 19h-21h

QR code

31

BONUS

CAP'tnd LURADYS



SOMMEIL DE QUALITE



Bonne hygiène du sommeil

Bien respirer par le nez



14 commandements du sommeil





1. Avec un nez débouché, tu respireras.
2. Avant 19h idéalement, tu te dépenseras.
3. Correctement, ton corps, tu nourriras.
4. De ta santé mentale, en soin tu prendras.
5. Au moins 10 min par jour, tu aéreras.
6. Une activité ressource par jour, tu pratiqueras
7. A la lumière du jour tu t'exposeras
1. Une routine calme tu adopteras.
2. Les lumières bleues avant le coucher, tu éviteras.
3. Tes signes d'endormissement, tu respecteras.
4. A la porte de la chambre, tes soucis tu laisseras.
5. Une chambre fraîche, calme, sombre, tu prépareras.
6. Les stimulants avant de dormir, tu éviteras.
7. A horaires réguliers, tu te coucheras / lèveras.





Autres ressources

Site de prévention sur le sommeil :

<https://reseau-morphee.fr/>

<https://sommeilenfant.reseau-morphee.fr/>

<https://www.isidort.fr/>

https://www.sfrms-sommeil.org/wp-content/uploads/2020/08/CSEN_Synthese_Mieux_dormir_pour_mieux_apprendre_WEB.pdf

Programme memetonpyj pour une sensibilisation au niveau scolaire au fonctionnement du sommeil

<https://memetonpyj.fr/>

Un sommeil de marmotte

