

LE GUIDE
du
SOMMEIL
chez
L'ADOLESCENT



INTRODUCTION AU SOMMEIL

Sais-tu que le sommeil représente plus d'1/3 de ta vie ?

Il est **indispensable pour ta croissance**, pour ton développement cérébral et pour entretenir tes capacités cognitives comme la mémoire, le langage, l'intelligence, le raisonnement...

Dormir permet une vraie récupération physique, psychologique et intellectuelle.

Notre vie quotidienne est rythmée par des états de veille (lorsque nous sommes éveillés) et des états de sommeil.

Le sommeil se compose de différentes phases qui sont appelées des « états » et qui s'enchaînent par cycle tout au long de la nuit.

La nuit d'un adolescent comporte plusieurs cycles de 90 minutes qui se composent de la manière suivante :



LE SOMMEIL LENT
ou sommeil léger



LE SOMMEIL PROFOND
ou sommeil à ondes lentes



LE SOMMEIL PARADOXAL
ou sommeil plus agité
durant lequel
se déroule nos rêves

LE SOMMEIL CHEZ LES ADOS

L'adolescence est une période charnière du développement du sommeil car il y a une opposition entre un besoin de sommeil important (de 9h à 10h par jour), des habitudes de vie qui changent et des emplois du temps surchargés.

De plus, les grands bouleversements hormonaux et les modifications comportementales qui surviennent à cette période ont un impact important qui se traduit par :



Une diminution importante du sommeil profond, le plus récupérateur (le sommeil à ondes lentes).



Un décalage de phases : couchers et levers tardifs.



Des contraintes horaires non compatibles avec le besoin de sommeil accru de l'adolescent. Il peut alors apparaître un « manque » de sommeil quasiment chronique (2 heures par jour en période scolaire).



40%
DES ADOS
scolarisés
se sentent souvent
FATIGUÉS.



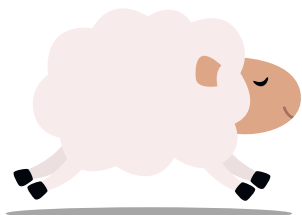
LES CONSEQUENCES D'UN MAUVAIS SOMMEIL

Entretenir une mauvaise hygiène de sommeil comporte de véritables risques qu'il ne faut pas négliger :

- Somnolence pendant la journée et perte d'attention,
- Modification de la production d'hormones de croissance,
- Diabète et obésité,
- Modification des défenses immunitaires,
- Problème de régulation de l'humeur et du stress,
- Détérioration des mécanismes d'apprentissage et de mémorisation,



- Envie de bouger sans cesse,
- Trouble de la concentration et de l'attention,
- Manque de lucidité vis-à-vis des actes commis, comportements à risques.



COMMENT BIEN DORMIR ?

En évitant :

- Tous les excitants le soir : café, thé, vitamine C, cola...
- La pratique du sport après 20h,
- Les repas trop copieux le soir,
- L'utilisation d'écrans quand tu es dans le noir comme la télévision, l'ordinateur, la console de jeux ou ton portable,
- Le travail et les repas dans ton lit.

En favorisant :

- Les activités relaxantes le soir : bain tiède, lecture, tisane...
- Un rythme de sommeil régulier,
- L'écoute des signaux du sommeil (bâillements, yeux qui piquent).



Pour éviter le piège des somnifères et de la somnolence il est préférable d'utiliser **des moyens plus naturels** comme l'influence de la lumière, de la chaleur ou des repas...

Sache que tout sommeil n'est pas bon à prendre : **mieux vaut éviter les grasses matinées après 10h du matin et préférer la sieste.** Mais attention, la sieste aussi a son mode d'emploi : elle ne doit être ni trop longue, ni trop tardive.

Idee reçue

Se coucher tard et se réveiller tard n'équivaut pas à se coucher tôt et se lever tôt.

ACTIVITE PHYSIQUE ET SOMMEIL

L'absence d'activité physique peut causer :

- Une diminution de la qualité et de la quantité de sommeil,
- Un risque d'insomnie.

Alors qu'une activité physique régulière entraîne :

- Un endormissement plus rapide,
- Des réveils nocturnes moins fréquents,
- Une augmentation du sommeil récupérateur (sommeil à ondes lentes),
- Des stades et des cycles du sommeil plus réguliers,
- Une augmentation de la durée du sommeil.

Le saviez-vous ?

Des études montrent que la pratique régulière d'activité physique (1h à 1h30 d'exercices physiques 3 fois par semaine) suffit à améliorer la qualité du sommeil.

Cependant pour être efficace l'activité physique doit se pratiquer avant 20h.



LES PATHOLOGIES DU SOMMEIL

Les troubles du sommeil chez l'adolescent sont toujours à considérer avec attention.

Il est préférable que tu consultes un médecin si certains des signes ci-dessous perdurent :

1

DIFFICULTÉS À T'ENDORMIR
DEPUIS PLUSIEURS SEMAINES

2

RÉVEILS TROP TÔT
(4H/5H DU MATIN)

3

FATIGUE LE MATIN APRÈS
UNE NUIT NORMALE

4

SOMMEIL
AGITÉ

5

ENVIE DE DORMIR LA JOURNÉE ET
LUTTE POUR GARDER LES YEUX OUVERTS

6

SENSATIONS DÉSAGRÉABLES
DANS LES JAMBES



Conception et réalisation
par

L'Institut des Hauts-de-Seine
DANS LE CADRE
des Forums Giga la Vie



www.institut-hauts-de-seine.org