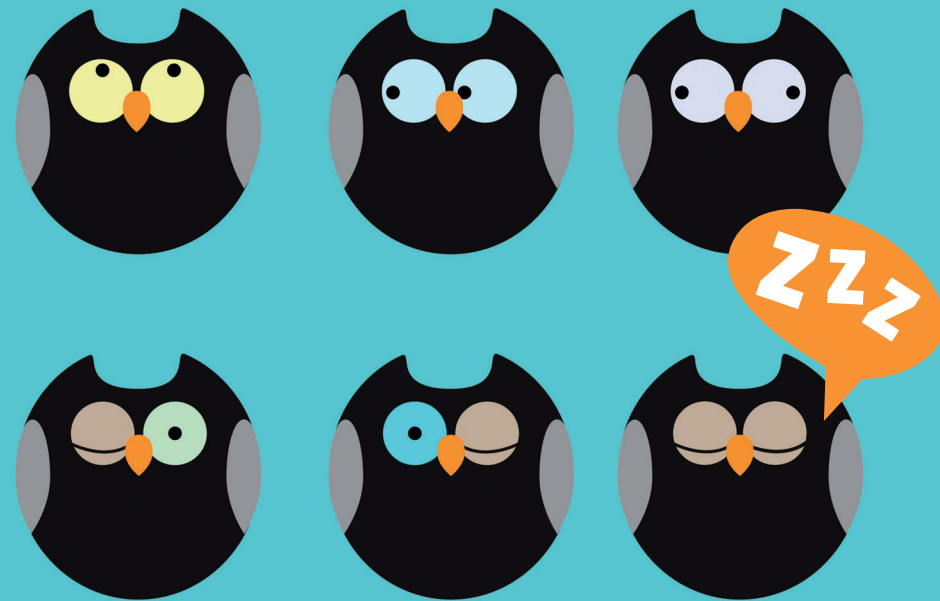


Dormir, ça sert à quoi ?

Adolescents et sommeil:
conseils et trucs pratiques





Dormir...

**Bon pour la santé,
pour le corps et pour
le bien-être**

Pourquoi ?

Pendant la période de croissance, le sommeil permet au cerveau de sécréter l'hormone qui aide à bien grandir.

Le sommeil permet aussi au cerveau de :

- ▶ Se reposer pour fonctionner à 100 % durant la journée ;
- ▶ Refaire le plein d'énergie ;
- ▶ Diminuer le stress ;
- ▶ Mieux intégrer ce qu'on apprend durant la journée.

Depuis quelque temps, je me couche plus tard, est-ce normal ?

Vouloir se coucher plus tard à l'adolescence est normal.

- ▶ Avec la puberté, ton horloge interne, responsable du sommeil, est décalée. Tu es plus productif en soirée et la fatigue se fait sentir plus tard... ;
- ▶ Ton horaire est parfois très chargé (études, activités parascolaires, vie sociale, etc.). L'heure du coucher est retardée ;
- ▶ Plusieurs choses peuvent affecter ta capacité à t'endormir : stress, utilisation de médias sociaux, caféine, etc.

À quelle heure dois-je me coucher ?

Il n'y a pas d'heure universelle pour se coucher. Le meilleur truc est d'écouter les signaux de ton corps : baisse de concentration, bâillements, picotement des yeux, etc.

L'important, c'est de se mettre au lit dès qu'on ressent de la fatigue.



Combien de temps devrais-je dormir ?

En moyenne, tu devrais dormir 8 à 10 heures par nuit.

Chaque personne est différente. On n'a pas tous les mêmes besoins de sommeil. Certains fonctionnent bien avec moins d'heures de sommeil. L'important, c'est d'avoir un sommeil réparateur et de se sentir bien.

Si je ne dors pas suffisamment, quelles en sont les conséquences ?

Tu pourrais ressentir des émotions désagréables :

- ▶ Te sentir plus irritable et avoir des sautes d'humeur ;
- ▶ Avoir envie de pleurer plus facilement, te sentir triste sans raison ;
- ▶ Te sentir déprimé ou avoir des idées noires ;
- ▶ Être anxieux.

Tu pourrais aussi avoir des difficultés à bien faire tes journées :

- ▶ Manquer d'énergie et avoir une moins grande tolérance à l'effort ;
- ▶ Avoir des difficultés de concentration ;
- ▶ Avoir des pertes de mémoire ;
- ▶ Voir une diminution de ton rendement scolaire ;

- ▶ Être somnolent dans des moments inappropriés (par ex. : en classe) ;
- ▶ Risquer d'avoir des blessures ou des accidents (pendant le sport, au travail, sur la route) ;
- ▶ Voir ton appétit augmenter et prendre du poids ;
- ▶ Sentir le besoin de consommer des substances (par ex. : alcool, tabac, drogue), y compris celles qui visent à combattre la fatigue (par ex. : café, boisson énergisante, drogue stimulante).

Que puis-je faire pour bien dormir ?

Adopter une routine de sommeil

- ▶ Te coucher et te lever à des heures régulières ;
- ▶ Éviter de faire la grasse matinée pour récupérer. Ceci affecte le cycle du sommeil ;
- ▶ Privilégier une activité relaxante en fin de soirée comme lire, dessiner, écouter de la musique douce, etc. ;
- ▶ Ne pas trop changer l'heure de ton coucher et de ton lever lors des jours de congés (+ ou - 2 heures).

Éviter les nuits blanches

- ▶ Une nuit blanche équivaut à l'effet d'un gramme d'alcool dans le sang. C'est comme aller à l'école après avoir pris quatre consommations d'alcool !
- ▶ Passer une nuit blanche ne permet pas d'avoir de meilleurs résultats scolaires.

Limiter les siestes

Une sieste peut donner de l'énergie et avoir des effets bénéfiques sur la santé. Par contre, si elle est trop longue, elle peut provoquer de la difficulté à s'endormir le soir.

Quelques trucs :

- ▶ Faire une sieste de 20 à 30 minutes maximum, en début d'après-midi ;
- ▶ Ne pas faire de sieste en soirée.

Diminuer le temps devant un écran

L'utilisation d'écrans est nuisible lorsqu'il est temps d'aller dormir. Voici pourquoi :

- ▶ Exposé à une lumière forte, le cerveau ne peut faire la distinction entre le jour et la nuit. Pour pouvoir sécréter l'hormone du sommeil (mélatonine), le cerveau a besoin de noirceur ;
- ▶ Les écrans stimulent le cerveau et génèrent parfois des émotions pouvant empêcher de dormir.

Quelques trucs avant d'aller au lit :

- ▶ Fermer tous tes écrans, incluant le cellulaire !
- ▶ Cesser d'envoyer des messages textes et de naviguer sur les réseaux sociaux au moins une heure avant d'aller te coucher ;
- ▶ Si ton cellulaire te sert de cadran, le mettre sur le mode « discrétion » et le déposer face contre terre, le plus loin possible de ton lit.

Faire de la chambre à coucher un environnement calme et reposant

- ▶ Au moment de te coucher, t'assurer que la chambre est sombre, calme et à la bonne température (18-20 degrés Celsius) ;
- ▶ Éviter de dormir avec un animal de compagnie ;
- ▶ Idéalement, réserver le lit et la chambre au repos ou au sommeil ;
- ▶ Tourner le cadran vers le mur pour rendre la pièce plus sombre et pour t'empêcher de regarder l'heure trop souvent ;
- ▶ Au réveil, ouvrir la lumière ; le cerveau comprendra alors que la nuit de sommeil est terminée.



Respecter certaines règles concernant l'alimentation

- ▶ Prendre trois repas par jour : le déjeuner est le repas le plus important, il fournit l'énergie pour bien débuter la journée ;
- ▶ Ne pas te coucher en ayant faim. Prendre une petite collation (verre de lait, yogourt, etc.) ;
- ▶ Éviter les gros repas ou les aliments riches en calories peu de temps avant d'aller au lit ;
- ▶ Éviter de boire trop de liquide en soirée pour ne pas avoir à te lever durant la nuit pour aller aux toilettes ;
- ▶ Éviter les aliments ou les boissons contenant de la caféine (par ex. : thé, chocolat, boissons gazeuses, boissons énergisantes) dès la fin de l'après-midi. On a recours à ces boissons pour se garder éveillé ou pour étudier, mais elles nous entraînent dans un cercle vicieux qui nuit davantage au sommeil.



Être actif

Il est important de faire de l'activité physique. Bouger favorise le sommeil et amène une sensation de fatigue en évacuant une partie du stress pouvant retarder le sommeil. Par contre, les activités intenses pratiquées en soirée stimulent le cerveau et peuvent avoir un effet négatif sur le sommeil.

Apprendre à gérer le stress

Gérer le stress peut grandement améliorer le sommeil.

Voici quelques trucs :

- ▶ Trouver un moyen qui change les idées et qui procure de la détente :
 - Lecture : privilégier une lecture de détente. Éviter les lectures trop stimulantes, quitte à relire un livre qu'on a aimé ou une revue déjà feuilletée ;
 - Musique douce ;
 - Exercice de respiration ;
 - Méditation.



Voici un lien qui propose des exercices de relaxation :
www.passeportsante.net/fr/audiovideobalado/Balado.aspx

Être patient

Les problèmes de sommeil sont souvent persistants. On ne peut les régler en quelques jours... Pour faire une réelle différence, les conseils contenus dans cette brochure doivent être suivis durant plusieurs semaines.



C'est l'ENSEMBLE de ces conseils qui améliorera la qualité du sommeil.

Quand parler de tes problèmes de sommeil à un professionnel de la santé ?

Certaines situations peuvent être préoccupantes :

- ▶ S'il te faut plus d'une heure à t'endormir le soir ;
- ▶ Si tu te réveilles plusieurs fois pendant la nuit, plusieurs nuits par semaine ;
- ▶ Si tu te réveilles très tôt le matin (aux petites heures) ;
- ▶ Si tu manques d'énergie et que tu as de la difficulté à passer à travers la journée ;

- ▶ Si tu te sens triste et morose à cause des problèmes de sommeil ;
- ▶ Si ton sommeil est souvent dérangé par des pensées stressantes (par ex. : l'école, les amis).

Il est recommandé de consulter un professionnel de la santé dans les situations suivantes :

- Sommeil agité
- Cauchemars fréquents
- Ronflements importants
- Arrêts respiratoires pendant le sommeil observés par des proches
- Endormissement subit dans la journée, dans n'importe quel contexte
- Sensation d'être paralysé au moment de s'endormir ou au réveil
- Inconfort aux jambes durant la nuit
- Réveil causé par une douleur (ex. : mal de tête, mal de ventre).

Afin de favoriser le sommeil

Malgré la prise d'un médicament prescrit par un médecin, tous les conseils contenus dans cette brochure sont importants pour s'assurer d'un bon sommeil.

Pour en savoir plus

- ▶ www.soinsdenosenfants.cps.ca
- ▶ Société canadienne du sommeil. *Les adolescents et le sommeil. Un guide de l'univers du manque de sommeil des adolescents.* www.adosante.org/docs/SommeilChezLesAdolescents_Nov2008.pdf
- ▶ Site jeunesse j'écoute. Questionnaires/journal du sommeil/espace pour poser tes questions. <http://jeunessejecoute.ca/Teens/InfoBooth/Physical-Health/Sleep.aspx>
- ▶ Centre des sciences de Montréal. *Le sommeil, de A à Z.* www.lesommeil.ca/jeux_f.html
- ▶ Tel-jeunes. Espace pour poser tes questions/« chat ». <http://teljeunes.com/accueil>



Note importante

L'usage de médicaments ou de produits naturels favorisant le sommeil n'est pas recommandé pour tout le monde. Il est important d'en parler avec un médecin.

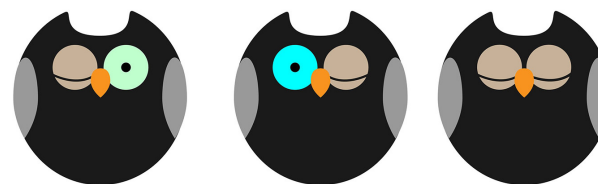
This image shows a single sheet of white paper with horizontal orange ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Rédaction

Supervision

D^r Nancy Haley
Pédiatre, Département de pédiatrie

Martine Fortier
Centre de promotion de la santé



14