

LE SOMMEIL DES ADOLESCENTS



Le sommeil joue un rôle crucial dans le développement physique, émotionnel et cognitif des adolescents. Malheureusement, de nombreux jeunes souffrent de troubles du sommeil, ce qui peut affecter leur bien-être physique et émotionnel ainsi que leurs performances scolaires.

Recommandations des experts

✓ Durée de sommeil recommandée :



Les adolescents (11-18 ans) ont besoin de **8 à 10 heures de sommeil par nuit** pour un développement optimal.

Il est essentiel de respecter ces besoins pour favoriser la concentration, la mémoire et la gestion des émotions.

✓ Rythmes biologiques :

Les adolescents ont des rythmes circadiens différents de ceux des enfants et des adultes. Leur horloge biologique les pousse à s'endormir plus tard le soir et à se réveiller plus tard le matin. Il est recommandé de maintenir un rythme de sommeil régulier, même pendant les week-ends, pour éviter des décalages trop importants.

Un adolescent manque en moyenne de 1 à 2 heures de sommeil par nuit. La dette de sommeil, en devenant chronique, contribue à aggraver les troubles du sommeil.

Conseils pour un sommeil de qualité



Créer un environnement propice : Chambre sombre, calme et fraîche. Utiliser des rideaux occultants et des bouchons d'oreilles si nécessaire.



Limitier l'utilisation d'écrans : Éviter les écrans au moins une heure avant le coucher. L'utilisation excessive des écrans a un très grand impact dans les troubles du sommeil, il est recommandé de ne pas dépasser 2h d'écran par jour. Le fait d'instaurer un contrôle parental ou de garder le téléphone de votre enfant passé une certaine heure peut être d'une grande aide pour optimiser son temps de déconnexion et de sommeil.



Établir une routine relaxante : Inclure des activités comme la lecture ou la méditation.



Encourager l'activité physique : Préférer une activité régulière, et éviter les exercices intenses en soirée.



Surveiller l'alimentation : Éviter les repas lourds et la caféine en fin de journée.

Les bienfaits du sommeil pour les adolescents



Développement physique : Le sommeil permet au corps de s'auto-réparer. Il est également essentiel pour la production des hormones. Un sommeil adéquat contribue à une bonne santé physique générale.



Développement cognitif : Le sommeil permet de renforcer les apprentissages, de favoriser la créativité et d'améliorer la concentration et la mémoire.



Stabilité émotionnelle : Un sommeil suffisant permet à l'adolescent de mieux gérer ses émotions, d'éviter les comportements d'irritabilité et de diminuer les effets du stress. Santé du sommeil et santé mentale sont intimement liés.



LE SOMMEIL DES ADOLESCENTS

Ce qui peut perturber le sommeil des adolescents

- ✓ **Les problèmes scolaires ou sociaux :** L'anxiété liée à l'école, aux examens et autres peuvent nuire à la qualité du sommeil.
- ✓ **Les écrans :** Les écrans émettent une lumière bleue qui perturbe le rythme circadien et la qualité du sommeil. Un usage nocturne des écrans est parfois identifié. Ne pas négliger l'impact psychologique du type de contenu consulté.
- ✓ **Les troubles médicaux ou hormonaux :** Certaines pathologies médicales (comme l'asthme, les allergies ou l'apnée du sommeil) ou des changements hormonaux en lien avec l'adolescence peuvent influencer le sommeil.



De nombreux facteurs peuvent perturber le sommeil des adolescents. Ces perturbations sont souvent temporaires et peuvent être résolues avec de la patience et une bonne gestion du sommeil. Si les difficultés persistent, n'hésitez pas à consulter un médecin, un pédiatre ou un spécialiste du sommeil pour en déterminer les causes et trouver des solutions adaptées.

Les risques d'un sommeil insuffisant sur le long terme

- ✓ **Problèmes de santé mentale :** Anxiété, dépression et troubles de l'humeur.
- ✓ **Difficultés scolaires :** Manque de motivation, troubles de l'attention, impact sur la concentration et les performances scolaires.
- ✓ **Impact physique :** Une augmentation des problématiques de santé tels que les maux de tête, l'obésité et le diabète.



Signes d'un sommeil insuffisant

- ✓ **Fatigue diurne :** Plaintes de fatigue, somnolence ou difficultés à se réveiller le matin.
- ✓ **Changements d'humeur :** Irritabilité, anxiété ou dépression.
- ✓ **Problèmes de comportement :** Agitation ou conflits fréquents.
- ✓ **Difficultés de concentration :** Problèmes pour suivre en classe ou retenir des informations.
- ✓ **Performances scolaires :** Baisse des notes ou manque de motivation.
- ✓ **Rituel de sommeil perturbé :** Difficultés à s'endormir ou à se réveiller, horaires irréguliers.

Un sommeil adéquat contribue à une bonne santé émotionnelle, physique et la réussite scolaire. Surveiller les signes d'un sommeil insuffisant chez les adolescents est essentiel pour leur bien-être. En instaurant de bonnes habitudes de sommeil et en restant à l'écoute, vous pouvez aider votre adolescent à bénéficier d'un sommeil réparateur.

En cas de doute, n'hésitez pas à contacter un professionnel.

