

# Le sommeil



Le sommeil est essentiel à ta santé et à ton bien-être. Il permet de récupérer physiquement et psychologiquement, d'assurer un bon fonctionnement cognitif et de renforcer le système immunitaire.

## Recommandations pour favoriser un bon sommeil

### Routine :

- Réserve ton lit **uniquement pour dormir**. Évite d'y faire tes devoirs, de jouer à des jeux vidéo ou de regarder ton téléphone dans ton lit.
- Il est recommandé de bouger chaque jour selon ton niveau d'énergie disponible. Toutefois, évite l'activité physique intense dans les **2 heures précédant le coucher**.
- Adopte des heures de lever et de coucher qui sont les plus régulières possibles.
- Idéalement, les heures de coucher et d'éveil de la semaine devraient varier de 2 heures maximum par rapport à celles de la fin de semaine.
- Adopte une routine d'activités calmes avant de te coucher.
  - › Par exemple : prendre son bain ou sa douche, mettre son pyjama, se brosser les dents, prendre un moment de détente de 10 à 15 minutes.
  - › Cette routine doit être simple, agréable et demeurer la même le plus souvent possible.



### Alimentation :

- Évite les aliments stimulants après l'heure du dîner : aliments sucrés et gras, boissons énergisantes, alcool, café, thé, boissons gazeuses, etc.

### Écrans :

- Évite d'utiliser toute forme d'écran (télévision, ordinateur, cellulaire, tablette, jeux vidéo, etc.) une heure avant de te coucher.

### Environnement :

- La température dans la chambre devrait être entre 18 et 20 degrés Celsius.
- Garde la pièce le plus sombre possible. Porter un masque de sommeil est une bonne astuce !
- Si tu te lèves la nuit, évite d'allumer les lumières ou utilise une veilleuse, au besoin.
- Dès le réveil, ouvre tes rideaux pour laisser entrer la lumière et régulariser le cycle éveil/sommeil.

## Que faire si tu as de la difficulté à t'endormir ?

Si tu ne dors pas après 30 minutes, évite de rester éveillé au lit. Dirige-toi plutôt vers une autre pièce pour faire une relaxation ou une activité calme (par exemple, lire des textes courts, faire des mots croisés ou un sudoku) avec un éclairage tamisé. Dès que tu ressens l'endormissement, retourne te coucher.

À titre indicatif, voici les recommandations sur la durée de sommeil selon l'âge<sup>1</sup>:

- 6 à 13 ans: 9 h à 11 h
- 14 à 17 ans: 8 h à 10 h
- À partir de 18 ans: 7 h à 9 h

**En savoir plus :** [Hygiène du sommeil du jeune de 12 à 17 ans](#)

1. Tremblay, M.S. et coll. « Directives canadiennes en matière de mouvements sur 24 heures pour les enfants et les jeunes : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil. » Physiologie appliquée, nutrition et métabolisme, vol. 41, no 6 (Suppl. 3) (2016), S311-S327, <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151>