

Hygiène du sommeil du jeune de 12 à 17 ans

Information sur le sommeil destinée aux adolescents



Ce document s'adresse aux adolescents de 12 à 17 ans. Il a pour but d'informer et de proposer des outils afin d'établir une saine hygiène du sommeil.

Il serait bénéfique pour toi de faire lire ce document à tes parents. Ils pourraient mieux comprendre ta réalité et t'accompagner vers un meilleur sommeil.

Il t'arrive de ressentir les conséquences du manque de sommeil (te sentir fatigué, avoir de la difficulté à te lever le matin, à maintenir ta concentration à l'école) ? En mettant en pratique les conseils simples qui te sont proposés, tu auras un meilleur sommeil. Cela te permettra de te sentir mieux tant physiquement qu'émotionnellement, d'avoir plus d'énergie, plus de concentration et d'être plus performant pour ce que tu as à accomplir.

Note que ce document a été conçu pour les adolescents en bonne santé. Si tu as des problèmes médicaux, tu pourrais avoir des besoins particuliers en lien avec ton sommeil. Dans ce cas, il faudrait que tu en discutes avec ton médecin traitant.

L'importance du sommeil

3

Au cours de la puberté, tu te développes rapidement sur les plans physique, cognitif et émotionnel. Cela demande un grand besoin d'énergie, ce qui fait que tu as besoin de plus de sommeil. Il est recommandé de dormir environ 8 à 10 heures par nuit pour bien fonctionner et te développer harmonieusement.

Des facteurs physiques en lien avec la puberté perturbent ton horloge interne (le rythme circadien). De façon naturelle, tu ressens le besoin de dormir plus tard et tu aurais besoin de dormir plus longtemps le matin. Toutefois, la réalité de la vie scolaire ou celle du travail ne le permet pas...

Un horaire scolaire chargé, des appareils électroniques dans la chambre, des activités parascolaires nombreuses, un réseau social étendu, le stress, la consommation d'alcool, de drogue ou de boissons stimulantes et la diminution de la vigilance parentale contribuent à retarder l'heure du coucher, à augmenter la difficulté à s'endormir et à réduire le nombre d'heures de sommeil.

La plupart des adolescents se retrouvent alors en manque de sommeil. Des impacts négatifs se font sentir sur divers plans : bien-être, niveau d'énergie, capacité de concentration, humeur, moral et rendement scolaire. Cela t'amène à :

- ▶ Te sentir fatigué, à être en manque d'énergie ;
- ▶ Te sentir irritable, impatient, à avoir des sautes d'humeur ;
- ▶ Te sentir triste, avoir le goût de pleurer, ne plus avoir le goût de faire ce que tu aimes, tu peux même te sentir dépressif ;
- ▶ Avoir de la difficulté à te concentrer autant à l'école qu'au travail et lors de tes activités ;
- ▶ Ressentir un impact négatif sur la qualité de tes relations amicales et familiales, et à ne pas te sentir bien avec toi-même.

Le sommeil a un impact direct sur ta sécurité. Un médecin spécialiste du sommeil, le D^r Pierre Mayer, a écrit, en parlant des adolescents : « (...) ils sont souvent somnolents le jour et présentent des problèmes de concentration qui peuvent ressembler au déficit d'attention. Le manque de sommeil peut nuire à leurs performances scolaires, mais peut aussi leur coûter la vie¹. » Tu risques plus d'avoir toutes sortes d'accidents si tu es fatigué (sur la route, au travail, à bicyclette...).

4 Si tu conduits ou si tu as à faire un trajet dans une voiture avec des amis après une soirée, il est important de savoir que conduire avec un manque de sommeil peut être aussi dangereux que conduire en état d'ébriété. La fatigue importante provoque sur ton système les mêmes effets que l'alcool, si bien qu'une nuit sans sommeil est perçue par ton corps comme la prise de quatre consommations d'alcool. Tu pourrais être le conducteur désigné (celui qui ne prend pas d'alcool) pour raccompagner tes amis, mais être aussi dangereux qu'eux si tu es en manque de sommeil. Si tu désires en savoir plus, tu peux consulter le site de la Société de l'assurance automobile du Québec : <https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/comportements/fatigue/mort-de-fatigue/>

Il est important, pour ta sécurité et celle des autres, de ne pas conduire si tu es fatigué. Il ne faut pas non plus prendre la route avec quelqu'un qui est fatigué ou qui a consommé de l'alcool. Prendre un taxi ou faire appel à un parent serait alors une meilleure option.

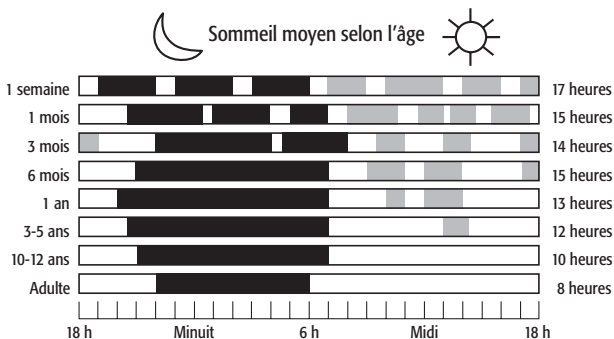
Le sommeil est important, car :

- ▶ Il est nécessaire pour ta sécurité et pour ta santé physique et psychologique. Tu te sentiras mieux si tu as bien dormi, tu seras plus joyeux et tu auras plus d'énergie ;
- ▶ Le sommeil rend plus faciles tes apprentissages. C'est pendant ton sommeil que les apprentissages que tu as faits dans la journée se fixent dans ta mémoire ;

1. D^r Pierre Mayer. *Dormir, le somme raconté, apprivoiser son sommeil pour être en meilleure santé*. Éditions Pierre Tisseyre, 2012, page 77.

- ▶ L'hormone de croissance est libérée durant ton sommeil, c'est ce qui te permet de grandir;
- ▶ Le besoin de sommeil varie selon l'âge et nos besoins.

Figure 1 | Sommeil moyen selon l'âge²



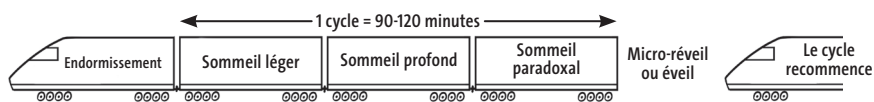
Cycles et étapes normaux de sommeil

- ▶ Le sommeil en période d'adolescence est formé de différents stades : sommeil lent léger, sommeil lent profond et sommeil paradoxal.
- ▶ Un cycle complet comprend les trois stades.
- ▶ Chaque cycle a une durée d'environ de 90 à 120 minutes.
- ▶ Ta nuit est donc formée de plusieurs cycles qui se suivent.
- ▶ On peut comparer les cycles du sommeil à un train.

5

Figure 2 | Image train³

1 train = 1 cycle de sommeil | 1 nuit = 4 à 6 trains



2. Evelyne Martello. *Enfin je dors... et mes parents aussi*, 2^e édition, CHU Sainte-Justine, 2015, page 21.

3. Evelyne Martello. *Enfin je dors... et mes parents aussi*, 2^e édition, CHU Sainte-Justine, 2015, page 28.

- ▶ Chaque cycle de sommeil pourrait être suivi d'un petit réveil. Ces réveils sont généralement non conscients, mais peuvent parfois l'être. Ils sont tout à fait normaux.
- ▶ Selon le stade de sommeil, ce dernier peut être plus léger. Il est donc plus facile d'être réveillé par le bruit extérieur. S'il est plus profond, il sera plus difficile de te réveiller.

L'environnement pour un bon sommeil

Pour favoriser un bon sommeil, l'environnement est important. Voici des éléments à considérer :

- ▶ Ta chambre doit être un lieu calme et éloigné des bruits.
- ▶ La température idéale doit être autour de 18-20 °C.
- ▶ Le taux d'humidité doit être inférieur à 50 %.
- ▶ Ta chambre et ton lit doivent être associés au sommeil.
- ▶ Tu devrais te sentir confortable et en sécurité dans sa chambre.
- ▶ Il est recommandé de ne pas trop se couvrir. Le corps a besoin de diminuer sa température pour dormir.
- ▶ Idéalement, la maison et ta chambre devraient être un environnement sans fumée.

6

Les habitudes pour un bon sommeil

Les informations qui suivent t'aideront à avoir un meilleur sommeil. « Un bon sommeil est souvent question de discipline personnelle et de gros bons sens⁴. »

- ▶ Le sommeil est directement relié à de saines habitudes de vie : une bonne alimentation, des repas à heures régulières, la pratique d'activités physiques, des activités à l'extérieur, un horaire de coucher et de lever le plus régulier possible.
 - › Des points de repère sont nécessaires pour favoriser un horaire de sommeil.

4 D' Pierre Mayer. *Op. cit.*, page 86.

- › L'heure du lever et du coucher ne devrait pas varier plus d'une à deux heures, autant la semaine que les week-ends afin de régulariser ton sommeil.
- › Une bonne santé favorise un meilleur sommeil.
- ▶ Tu dois aider la chimie de ton cerveau à faire la différence entre le jour et la nuit.
 - › L'hormone de sommeil, la mélatonine, est une hormone qui a besoin de noirceur pour se produire et pour te permettre de t'endormir et de maintenir ton sommeil.
 - › Pour la nuit, ferme les rideaux, garde ta chambre le plus sombre possible et, idéalement, loin des bruits de la maison.
 - › Utilise le moins de lumière possible si tu as besoin de circuler la nuit.
 - › Dès ton réveil, ouvre les rideaux afin de faire entrer la lumière dans la maison et t'exposer à la lumière. Cela va aider à ton réveil et à la régularisation de ton cycle de sommeil.
- ▶ Au cours de l'heure précédant ton coucher, évite d'utiliser toute forme d'écran (télévision, ordinateur, cellulaire, tablette, jeux électroniques).
 - › La lumière que les écrans produisent nuit à la production de l'hormone du sommeil.
 - › Les écrans stimulent le cerveau. Cela peut générer des émotions qui stimulent ton intérêt à rester éveillé et/ou qui nuisent à ton endormissement.
 - › Il ne devrait y avoir aucune forme d'écran dans une chambre à coucher.
 - › Ta chambre est un lieu pour dormir. Elle doit être favorable à établir le sommeil.
 - › Si le cellulaire te sert de réveille-matin, met-le sur le mode « discrétion » et dépose-le face cachée, le plus loin possible du lit.

Note aux parents

Comme parents, vous devez accompagner votre adolescent afin d'établir des horaires et des consignes claires autour de l'usage de ces appareils. Exemple : aucune utilisation après 20 h ou 21 h, tant de l'ordinateur, du cellulaire que d'autres appareils électroniques.

- L'heure précédant ton coucher devrait se dérouler dans le calme et la détente.
 - › L'activité physique intense doit être cessée au moins deux heures avant ton coucher.
 - › Évite les stimulants en soirée : les aliments sucrés, les aliments lourds qui sont difficiles à digérer, les boissons énergisantes, l'alcool, le café, le thé, les boissons gazeuses...
 - › C'est un mythe de penser que l'alcool aide à dormir ou que la cigarette aide à se détendre et va t'aider à dormir. Cela t'aidera peut-être à t'endormir, mais pas à maintenir ton sommeil. Il rend ton sommeil plus léger et les éveils risquent d'être plus fréquents. De plus, tu seras réveillé par ton besoin d'uriner à cause de la consommation de liquides.
 - › Tu peux profiter de ce moment pour faire des activités calmes et pour te vider l'esprit : discussion, dessin, tenue d'un journal intime, etc. Tu peux mettre par écrit tes préoccupations, tes sources de stress ou ce que tu ne veux pas oublier avant d'aller au lit. Tu pourras ainsi libérer ton esprit et mieux t'en occuper après une bonne nuit de sommeil.

8

Note aux parents

- Démontrez à votre enfant que vous êtes disponibles pour l'écouter, pour prendre du temps avec lui. Aidez-le à vous parler de sa journée. Il vous confiera peut-être ses préoccupations. Ne forcez rien, soyez simplement disponibles et à l'écoute.
 - Démontrez à votre enfant que vous êtes disponibles pour l'écouter, pour prendre du temps avec lui. Aidez-le à vous parler de sa journée. Il vous confiera peut-être ses préoccupations. Ne forcez rien, soyez simplement disponibles et à l'écoute.
 - Favorisez une atmosphère de bien-être, rassurante, calme et aimante favorisant le sommeil.
- Il est possible que par habitude, tu aies besoin de la présence de quelqu'un pour t'endormir. Il est important que tu sois capable de t'endormir seul et dans ton lit. Tu pourras ainsi te rendormir seul lors de tes réveils la nuit.
 - Tu dois éviter le temps éveillé au lit.
 - › Le lit doit être associé au sommeil.

- › Idéalement, si tu ne dors pas après 20 à 30 minutes, lève-toi et fais une relaxation ou une activité calme avec peu de lumière. L'activité que tu choisis ne doit pas stimuler ton intérêt à rester éveillé. Il n'est pas le temps de lire un roman, par exemple. Tu peux lire une revue dont les articles sont courts, faire des mots croisés.
- ▮ Tu dois te coucher lorsque tu te sens fatigué ou que tu présentes des signes d'endormissement. Tu peux ressentir le besoin de te frotter les yeux et de bâiller, avoir une baisse de concentration, ressentir une sensation de froid...
 - › Rien ne sert de te coucher parce qu'il est l'heure qui a été déterminée dans l'horaire ou parce que cela répond au fonctionnement familial.
 - › Cependant, tu devrais viser une heure de coucher qui te permet d'avoir les 8 à 10 heures de sommeil recommandées chaque nuit pour avoir l'énergie de faire toutes tes activités durant la journée. Par exemple, si tu sais que tu dois te réveiller à 6 h 30 chaque matin pour aller à l'école, tu devrais viser te coucher au plus tôt à 20 h 30, mais au plus tard à 22 h 30.
 - › **Il faut prendre le train du sommeil lorsqu'il passe, c'est-à-dire lorsque les signes d'endormissement se présentent. Une fois ces signes en place, tu as 15 à 20 minutes pour prendre ce train, donc il faut être au lit. Sinon, cela ira au prochain train, soit dans 1 heure, 1 h 30.**
 - › Le corps fonctionne de façon cyclique. Apprends à observer les signes d'endormissement et cela va te guider pour l'heure de ton coucher.
 - › Si ton heure d'endormissement est trop tardive par rapport à l'heure de ton lever pour l'école ou pour le travail, il est important de maintenir ton lever à l'heure nécessaire. Le manque de sommeil que cela provoquera va t'aider à pouvoir dormir plus tôt, à condition que tu ne fasses pas de sieste dans la journée.
- ▮ Routine du sommeil : nous avons tous besoin d'une routine du coucher afin que notre corps reconnaisse que c'est le temps de dormir : un bain et/ou une douche, pyjama, brossage des dents, moments de détente et de calme d'environ 10 à 15 minutes. Tu peux lire, écouter de la musique calme, mettre par écrit ce qui occupe ton esprit (tenir un journal intime), faire une relaxation... Tu peux trouver des techniques de relaxation sur le site de passeport santé : www.passeportsante.net/fr/AudioVideoBalado/Balado.aspx
 - › Cette routine doit favoriser le sommeil et rendre agréable le moment du coucher.
 - › Cette routine doit être simple.
 - › Elle doit demeurer la même le plus souvent possible.

- ▶ Ta journée et ta soirée vont avoir un impact sur la qualité de ton sommeil. Par exemple : si tu as eu une journée stressante et que cela te préoccupe encore le soir, cela va agir sur ton endormissement ou sur la qualité de son sommeil. Afin de t'aider à avoir un bon sommeil, la routine à ton arrivée de l'école pourrait ressembler à ceci :
 1. Faire tes devoirs (surtout si tu as besoin de l'ordinateur, ceci afin d'en éloigner l'utilisation de ton heure de coucher).
 2. Prendre du temps en famille pour le souper (en profiter pour discuter, cela peut t'aider si tu partages tes préoccupations, tes joies, tes projets...).
 3. Faire de l'activité physique (en gardant en mémoire de cesser deux heures avant d'aller au lit). C'est un bon moment pour être entre amis.
 4. Étudier si c'est nécessaire (idéalement sans ordinateur).
 5. Si tu es préoccupé, prendre le temps de le mettre par écrit afin d'en libérer ton esprit et être disposé au sommeil.
 6. Faire ta routine de coucher, respecter tes signes de fatigue et d'endormissement, et te mettre au lit.

Selon ton horaire et tes besoins, tu peux inverser les numéros 1 et 3 si tu as besoin de faire une coupure avec ta journée scolaire avant de faire tes devoirs.

10

Note aux parents

Selon l'âge et la personnalité de votre adolescent, celui-ci peut avoir besoin que vous preniez du temps avec lui dans sa chambre avant de dormir.

Ce qu'il faut savoir

- ▶ Divers éléments peuvent aussi faire varier la qualité de ton sommeil : ton âge, la période de puberté dans laquelle tu te trouves, ton état de santé, des changements dans tes habitudes de vie, la rentrée scolaire, les périodes d'examen...

Que faire pour avoir de l'aide

- ▶ Si tu es inquiet de la qualité ou de la quantité de ton sommeil, si tu as de la difficulté à fonctionner le jour par manque de sommeil ou par besoin de dormir, si tu t'endors en pleine activité, si tu as été informé que tu ronfles et que tu fais des pauses respiratoires, tu dois demander de l'aide.
- ▶ Parles-en à tes parents afin qu'ils t'accompagnent dans ta démarche. Tu dois aussi en parler à l'infirmière de ton école ou à ton médecin. Ces professionnels de la santé évalueront avec toi s'il est nécessaire de faire une investigation plus approfondie. Ils s'assureront qu'il n'y a pas de cause physique à tes difficultés de sommeil. Ils pourront également t'aider afin de trouver des solutions et des ressources.
- ▶ Avec l'aide de tes parents, adresse-toi au CLSC de ton quartier ou de ta région. Tu peux avoir besoin d'être accompagné par une infirmière, un psychoéducateur et/ou un psychologue. Ces professionnels de la santé pourront te guider. Ton médecin et/ou un intervenant du CLSC peuvent te guider vers ces ressources
- ▶ Consulte le site internet du CHU Sainte-Justine : www.chusj.org. Tu y trouveras différentes informations sur la santé ainsi que sur le sommeil.

CHU Sainte-Justine

3175, chemin de la Côte-Sainte-Catherine

Montréal (Québec) H3T 1C5

Téléphone : 514 345-4931

www.chusj.org

Document créé par :

Marie Lise Lacombe, infirmière

Clinique des troubles non respiratoires du sommeil

Collaboration :

D^{re} Céline Belhumeur, pédiatre

D^{re} Bich Hong Nguyen, md, pédiatre

D' Kevin Vézina, md, pédiatre, pneumologue

D' Sheila V Jacob, md, pédiatre, pneumologue

D^{re} Sophie Laberge, md, pédiatre, pneumologue

Dominic Chartrand, infirmier, conseiller en soins infirmiers

Josée Lamarche, infirmière, cadre-conseil en sciences infirmières

Marie-Chantal Gauthier, psychologue

Sylvie Laporte, inhalothérapeute

Validation

Comité des documents destinés à la clientèle

Impression

Imprimerie du CHU Sainte-Justine

© CHU Sainte-Justine

F-593 GRM : 30010120 (Révisé : octobre 2021)