

NAVIGUER ENSEMBLE

balado

DORMEZ-VOUS ? LE SOMMEIL DES ADOS SOUS LA LOUPE

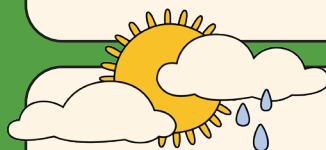
Quoi retenir de cet épisode ?

- Les adolescent·e·s ont généralement **besoin de 8 à 10 heures de sommeil** par nuit, l'adolescence étant une période de **grands changements qui demandent beaucoup d'énergie** aux niveaux :
 - Psychologique (ex. : plus d'autonomie et développement cognitif) ;
 - Social (ex. : amitié et vie amoureuse, bouleversement émotionnel – positif ou négatif) ;
 - Physique (ex. : poussée de croissance)
- Le stress et l'anxiété peuvent **affecter le sommeil**. La caféine, les écrans ou l'activité physique près de l'heure du coucher peuvent également nuire à l'endormissement.
- **Le sommeil est nécessaire à plusieurs fonctions**, comme :
 - L'apprentissage et la mémoire ;
 - La gestion des émotions et du stress ;
 - Le bon fonctionnement du cerveau, du cœur, des poumons et du système immunitaire ;
 - L'élimination des déchets métaboliques produits par le cerveau durant la journée.
- Plusieurs trucs peuvent **favoriser le sommeil** comme avoir une routine et un environnement favorable au sommeil (ex. : draps propres, température fraîche dans la chambre, pièce sombre).

ASTUCES POUR FAVORISER LE SOMMEIL

Connaître ce qui influence le sommeil

Pour avoir un bon sommeil, il est nécessaire de bien **se connaître**, c'est-à-dire d'identifier ce qui le facilite ou ce qui y nuit. Dans l'épisode, Clara a identifié que **les périodes d'exams, étant stressantes, rendent son endormissement plus difficile**. Savoir que ces périodes ont un impact négatif sur son sommeil permet de prendre des actions pour en atténuer les effets néfastes. Comme parents, il est possible de proposer une activité de **pleine conscience en famille**, ce type d'activité étant reconnu pour faciliter le sommeil.



Discuter des situations stressantes

Pour éviter de ruminer (*réfléchir de façon constante et excessive à un sujet ou une situation*) une fois dans son lit, il est important de s'offrir des moments dans la journée pour réfléchir à ces sujets ou situations qui nous préoccupent. Comme parents, pour aider votre jeune à **gérer ses émotions et son stress**, il est aussi possible de créer des occasions pour **discuter de ces situations stressantes avec son ado**, par exemple à la table au souper ou bien dans la voiture.

Saines habitudes de sommeil

Le sommeil est essentiel pour sa santé et son bien-être. Pour aider votre jeune à faire des **choix adaptés** pour son sommeil, il est possible de le questionner sur comment il se sent lorsqu'il dort peu ou suffisamment, sur la routine qu'il emploie pour favoriser son sommeil, ou sur les éléments qui l'influencent. [Le quizzzz](#) développé par [Pour ne pas dormir debout](#) est notamment un bon outil pour faciliter cette discussion avec votre ado.



Problèmes en lien avec le sommeil

Il est possible que votre jeune ait certaines problématiques en lien avec son sommeil, par exemple des **insomnies récurrentes**. Si tel est le cas, il faut d'abord tenter d'identifier les causes. Il est aussi possible d'évaluer la situation avec l'**échelle HIBOU** afin d'identifier un possible trouble du sommeil. Si la situation de votre enfant vous préoccupe, il est donc important de **demandez de l'aide** à des professionnel·le·s qui peuvent l'aider avec son sommeil.



La santé mentale, c'est comme une plante : il faut en prendre soin. Et comme les plantes, les humains ont aussi besoin de repos ! Pour favoriser son sommeil et sa santé mentale, **des compétences** peuvent être développées.

Pour en savoir plus sur le sommeil

Plusieurs ressources en ligne sont accessibles pour en savoir davantage sur le sommeil à l'adolescence.

- Le site dormezladessuscanada.ca propose une foule d'informations sur le sommeil, ses bienfaits, quoi faire et quoi éviter pour répondre à nos besoins ainsi que sur les troubles du sommeil. On y trouve aussi des journaux de sommeil, des programmes en ligne, balados et capsules vidéo.
- La [Société canadienne de pédiatrie](#) explique les besoins de sommeil à l'adolescence et les impacts d'un manque de som-

meil pour les jeunes. Plusieurs conseils sont également indiqués pour les aider à mieux s'endormir.

- L'[Ordre des psychologues du Québec](#) souligne les impacts du sommeil sur la santé mentale et propose des ressources supplémentaires sur le sommeil.