



Photo de Sanah Suvarna (Unsplash)

Pour une bonne nuit de sommeil

1. Le cerveau aime la régularité : Couchez-vous et levez-vous à la même heure chaque jour. La plupart des gens ont besoin de 7 à 8 heures de sommeil par nuit.
2. Le cerveau est sensible à la lumière : Un éclairage tamisé est préférable avant d'aller vous coucher. Le matin, favorisez la lumière vive et naturelle. Évitez l'exposition aux écrans le soir, surtout dans la chambre à coucher.
3. Restez au frais : Maintenez une température fraîche dans votre chambre à coucher. Évitez les douches très chaudes juste avant de dormir.
4. Évitez la stimulation : Évitez l'alcool, les boissons caféinées, la nicotine et les autres stimulants le soir. Évitez aussi les activités que vous faites habituellement pendant la journée si cela vous tient éveillé, comme le travail, les devoirs, les impôts, regarder ou lire les médias.
5. Détendez-vous avant de vous coucher : Pratiquez des activités calmes et relaxantes. Gardez un carnet sur votre table de chevet pour prendre note de vos pensées et ainsi mieux les oublier avant de vous coucher, cela vous aidera à libérer votre esprit pour des choses plus importantes... comme le sommeil!

Pour plus d'informations

Pour obtenir plus d'informations sur le sommeil et la santé mentale des jeunes, veuillez contacter :

Institut de recherche en santé mentale du Royal – Laboratoire de recherche sur le sommeil

1145, avenue Carling, Ottawa (Ontario)

613.722.6521, poste 6687

sleeplab@uottawa.ca

leroyal.ca/research/le-sommeil-et-la-sante-mentale



LE SOMMEIL ET LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES

www.leroyal.ca

Le saviez-vous?

- 85 % des adolescents dorment moins que le minimum recommandé de 8 à 10 heures de sommeil par nuit.
- Un sommeil plus court nuit à l'apprentissage, à la performance cognitive et met en danger la santé physique et mentale ainsi que la sécurité personnelle.
- Bien que les jeunes puissent être tentés de faire la grasse matinée la fin de semaine pour « rattraper » leur retard de sommeil, cela crée en fait un cercle vicieux qui perturbe leur rythme biologique naturel. Ils auront donc encore plus de mal à se lever tôt pendant la semaine.



Photo de Touzeey (Unsplash)

Quelles sont les conséquences du manque de sommeil chez les jeunes?

Le manque de sommeil a de graves incidences sur les personnes de tout âge, mais les adolescents ont besoin de beaucoup de sommeil et risquent donc de subir davantage de conséquences. Le manque de sommeil affecte la performance cognitive, sociale et comportementale. Les adolescents qui manquent de sommeil doivent faire plus d'efforts pour rester vigilants, se concentrer et prendre les décisions nécessaires à leur réussite scolaire et à leur épanouissement social.

Voici quelques-unes des conséquences les plus courantes du manque de sommeil :

- Apnée du sommeil
- Mauvais résultats scolaires, mauvaises notes et retards fréquents
- Augmentation de l'absentéisme et du risque de décrochage scolaire
- Difficulté à rester vigilant et attentif
- Risque accru d'accidents de la route
- Déficits d'apprentissage et de mémoire
- Influences sur l'humeur telles qu'une irritabilité accrue, ainsi qu'un plus grand risque de dépression, d'anxiété et d'idées suicidaires.

Pourquoi les jeunes ont-ils tant de mal à dormir suffisamment?



À l'adolescence, le corps connaît un changement biologique qui entraîne un cycle veille-sommeil plus tardif. Des études montrent que l'hormone du sommeil, la mélatonine, est sécrétée plus tard dans la soirée chez les adolescents, soit vers 23 h, et que son taux baisse aussi plus tard dans la matinée. Par conséquent, l'horloge biologique des adolescents est en conflit avec l'heure de début de l'école. D'autres exigences, comme un emploi après l'école, les activités sociales et parascolaires, viennent s'ajouter à une vie déjà bien remplie, ce qui réduit le temps de sommeil.

Comment obtenir de l'aide?

- Parlez aux membres de votre famille de l'importance du sommeil.
- Parlez à l'infirmière ou au conseiller scolaire de votre école.
- Parlez à votre médecin de famille de vos habitudes de sommeil et de la façon dont vous pensez que la manque de sommeil affecte votre qualité de vie et votre fonctionnement pendant la journée.