

Le sommeil de l'adolescent

L'adolescence s'étend des premiers signes de la puberté à la fin de la croissance; c'est une période riche en événements physiques et psychiques. Le changement physique s'accompagne de la recherche puis de l'affirmation de la personnalité. Le sommeil est soumis aux contraintes scolaires (cours, travaux à la maison, rythme des vacances, ...) mais l'adolescent, gagnant en indépendance mais aussi en sollicitations (téléphone, jeux vidéos, sorties, découverte de la sexualité,...), souhaite gérer son sommeil. Il ne connaît pas encore ses limites et explore ses capacités de veille, d'attention et de sommeil. Les difficultés d'adaptation aux obligations et aux possibilités offertes peuvent submerger le jeune et provoquer un état de forte anxiété ou de dépression responsable de troubles du sommeil. La découverte de l'alcool, du tabac et des autres toxiques peut générer également des troubles du sommeil. Leur consommation n'est pas à banaliser.

La durée moyenne du sommeil entre 12 et 14 ans est 10 heures. L'adolescent dort moins que l'enfant mais son besoin de sommeil paradoxal (rêve et mémorisation) est toujours aussi important. Les études de plus en plus prenantes demandent un travail conséquent en nombre d'heures et en intensité intellectuelle. Les horaires de collège et de lycée sont plus fluctuants qu'en primaire avec des décalages quotidiens plus difficiles à gérer. La croissance physique se poursuit mais c'est surtout la maturation psychique et sexuelle qui nécessite maintenant une bonne hygiène de sommeil. L'hormone de croissance est secrétée la nuit, favorisant la croissance, la réparation des cellules et des tissus usés. Le sommeil de début de nuit est plus léger et plus instable que dans l'enfance, l'endormissement profond et réparateur plus difficile à atteindre. Il y a une réduction du temps de sommeil de 2 heures du fait des contraintes extérieures entre 12 et 20 ans d'où la nécessité d'une récupération en fin de semaine. On peut aussi constater l'apparition des insomnies d'endormissement et des phobies scolaires perturbant le sommeil.

De nouveaux éléments à prendre en compte.

L'ordinateur, les consoles, les téléphones portables pour communiquer et jouer sont de plus en plus courants. Il ne faut pas lutter contre mais placer leur utilisation dans un cadre raisonné et adapté. Il faut aider l'adolescent à s'adapter à la nécessité sociale (la vie en famille), aux contraintes scolaires (lever précoce et obligations de travailler ses cours) à la découverte de la vie communautaire (les copains, les relations amoureuses).

Les règles douloureuses peuvent gêner le sommeil ; elles sont bien améliorées par les anti-inflammatoires favorisant par ailleurs le sommeil.

Quelques lignes directrices pour bien gérer son sommeil ...

- Tout faire pour avoir une nuit de sommeil d'une durée suffisante : 8 à 10 heures minimum.
- Gérer sa journée scolaire pour avoir le temps de travailler à la maison sans être obligé de se coucher tard et de grignoter son temps de sommeil. Ne pas attendre le dernier moment pour finir ses devoirs ou ses leçons, la mémorisation sera de mauvaise qualité et il y aura un manque de sommeil.
- Faire en sorte que la chambre soit paisible, silencieuse, sombre et fraîche.
- Éviter de faire un somme après le collège ou le lycée. Quelques minutes de calme suffisent à reprendre son souffle avant de reprendre le travail à la maison

- Pas de caféine (Coca-Cola, café) après 17 ou 18 heures. Pas de tabac dans la soirée.
- Éviter de faire de l'exercice physique soutenu en fin d'après-midi ou à proximité du coucher
- Manger légèrement le soir en prenant son temps (moment de détente du repas familial)
- Se réserver quelques minutes de détente et de relaxation avant de s'endormir, pas de téléphone, pas de télévision, pas de baladeur mais lecture et rêverie seront de bons inducteurs du sommeil
- Si le sommeil n'est pas là dans les 20 minutes qui suivent le coucher, ne pas forcer, se lever, faire quelque chose de relaxant, aller aux toilettes, boire un peu d'eau, écouter de la musique paisible, lire et se recoucher dès le retour de l'envie de dormir.
- Se lever à la même heure chaque matin. La toilette crée la coupure entre la nuit (indépendance, isolement) et le jour (socialisation)

Un grand principe

- Une durée insuffisante de sommeil ou un sommeil de mauvaise qualité se font ressentir immédiatement dans la journée, en classe notamment
- Éviter à tout prix le recours aux somnifères qui provoquent un sommeil de moindre qualité, limite les capacités de mémorisation, diminuent la vigilance dans la journée et créent rapidement une dépendance.