

LE SOMMEIL

Les bienfaits du sommeil chez les adolescents

Le sommeil aide à nourrir le cerveau et le corps tout entier. Puisque le corps des adolescents traverse une phase



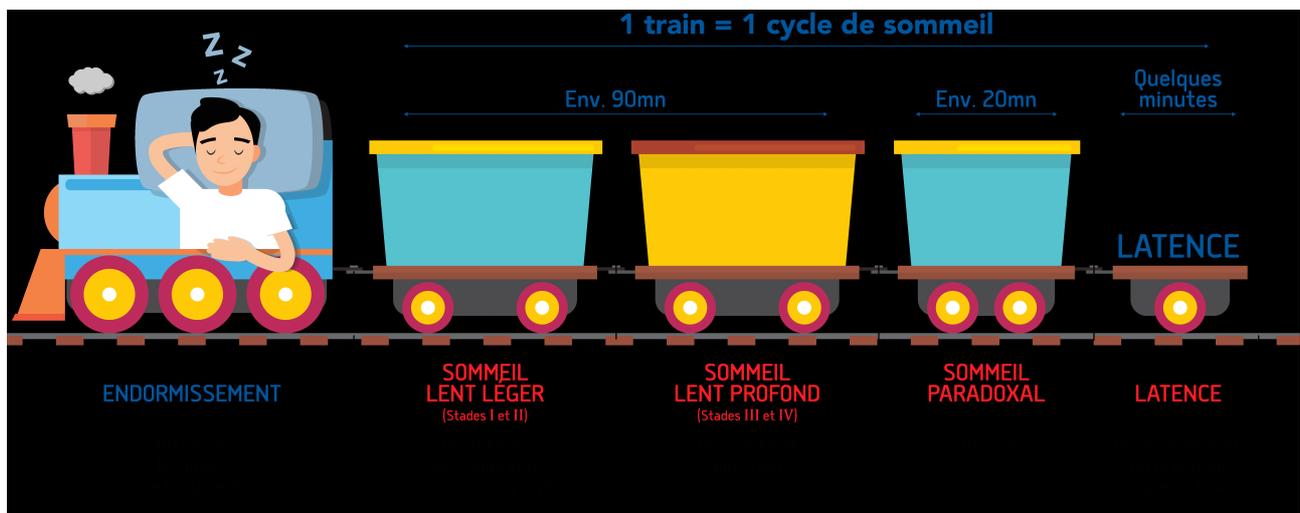
de croissance rapide, il doit pouvoir recharger les batteries efficacement pendant la nuit.

Grâce à des nuits de sommeil de qualité, l'adolescent profite d'un équilibre psychique et physique essentiel à son développement. Pendant la nuit, les cellules de son cerveau et de son corps tout entier se régénèrent.

En dormant suffisamment, l'adolescent renforce également son système immunitaire. Il décuple sa concentration, prend des décisions lucides, évacue les mauvaises toxines et le stress, ce qui lui permet de trouver un bon équilibre intérieur.

Combien d'heures doit dormir un adolescent par jour pour être en forme ?

Pour pouvoir se lever en forme, et voir ses batteries rechargées, un adolescent a besoin de 8 à 10 heures de sommeil. Mais attention : le sommeil doit être parfaitement réparateur ! L'objectif sera alors de lutter contre cette envie de veiller tard qui touche de nombreux adolescents, et de chouchouter la qualité du sommeil jusqu'au petit jour pour éviter les réveils intempestifs.



Les cycles du sommeil

Les différents stades du sommeil incluant les phases s'appellent des cycles du sommeil.

La durée d'un cycle est de 90-120 minutes, durant une nuit notre cerveau génère environ 3-5 cycles du sommeil complets (en fonction de la durée du sommeil et de la durée du cycle).

Il est important de savoir que les 2-3 premiers cycles du sommeil contiennent une grande quantité de sommeil lent profond (stade N3) et que les derniers cycles sont constitués essentiellement de sommeil de stade N2 (léger) et de sommeil paradoxal.

L'examen du sommeil (polysomnographie) nous donne une information complète sur les stades du sommeil, leurs durées, leurs pourcentages, mais également une image complète de « l'architecture du sommeil ».

Cette image complète est appelée « hypnogramme » et sa description détaillée fait partie des résultats d'un examen polysomnographique.

Les stades du sommeil

Le sommeil lent léger

La transition entre un état de relaxation et le premier stade du sommeil léger (on l'appelle aussi le stade N1) est parfois facile « c'est lorsque l'on s'endort d'un coup ».

Il peut être beaucoup plus difficile, si la personne est dérangée (par exemple, par un bruit). Dans ce cas, il est possible de faire plusieurs « aller-retour » entre l'état de veille et le stade du sommeil le plus léger de type « N1 ».

Le stade N1 est caractérisé par une activité de cerveau encore plus lente que durant l'état de relaxation au cours de laquelle on observe des mouvements des yeux très lents.

Ce stade du sommeil dure quelques minutes et si la personne n'est pas dérangée, son sommeil va « s'approfondir ».

Le sommeil lent profond

Cet approfondissement correspond de nouveau aux changements de l'activité électrique du cerveau qu'on appelle stade « N2 ». Durant cette phase du sommeil nous devenons de moins en moins réactifs aux stimulations. Notre cerveau a réduit son activité. Nous sommes difficiles à réveiller.

- Le cerveau effectue une « vidange », puisque les déchets métaboliques en sa provenance sont évacués par le biais du liquide cérébro-spinal.
- L'énergie est restaurée et stockée pour le lendemain. Au réveil, nous avons la sensation d'être bien reposés.
- Les défenses immunitaires se renforcent, tout comme la mémoire.
- Chez les enfants, le sommeil profond favorise la sécrétion de l'hormone de croissance.

Le sommeil paradoxal

Cette partie du sommeil (N3) est appelée « sommeil paradoxal ».

Ce stade du sommeil est très important pour la récupération de notre cerveau, mais il joue aussi un rôle important dans la consolidation de la mémoire : il fait le ménage et ne garde que les choses essentielles. Le cerveau est actif, les yeux bougent sous les paupières, le rythme cardiaque s'accélère. Il recharge l'énergie du corps et le mental.

C'est la période où nous rêvons intensément et dont nous nous souvenons une fois réveillés.

Dernière phase, la latence : on prend un nouveau train du sommeil ou on se réveille.

Manque de sommeil chez l'adolescent : comment cela se traduit-il ?

Lorsqu'un adolescent est en manque de sommeil, il a du mal à rester éveillé en classe. Il est en permanence fatigué, parfois même dès qu'il se lève le matin. Sortir du lit est difficile, et il a parfois même l'impression de ne pas avoir dormi de la nuit. Lorsqu'il rentre de l'école, il a besoin d'une sieste pour se remettre daplomb, car la fatigue le submerge.

Si vous avez le sentiment que votre adolescent manque de sommeil, il est essentiel de faire le point avec lui sur ses habitudes, son hygiène de vie, sur les facteurs qui pourraient éventuellement expliquer ses difficultés à dormir, afin de réussir à trouver des solutions efficaces.

Les conséquences du manque de sommeil chez l'adolescent peuvent être immédiates : fatigue, troubles de l'humeur, capacités d'apprentissage, de concentration et de mémorisation réduites, production de l'hormone de croissance perturbée, déchets toxiques mal éliminés, glycémie et appétit mal régulé...

À terme, le manque de sommeil mène à des risques d'obésité, de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires, de dépression, de burn-out.

Les troubles du sommeil chez les adolescents

Les adolescents doivent faire face à de nombreux troubles du sommeil, qui peuvent trouver leur origine dans plusieurs causes.

Cause n°1 des troubles du sommeil chez l'adolescent : le stress

Le stress est présent chez de nombreux adolescents et peut véritablement influencer sur la qualité de leur sommeil. La charge de travail, les relations conflictuelles dans le milieu familial, amical ou à l'école peuvent alors provoquer des sautes d'humeur, de l'agressivité, des idées noires qui ont un lourd impact sur l'endormissement et sur les différentes phases du sommeil.

Et en effet, les liens entre le stress et le sommeil sont très étroits : le manque de sommeil agit sur la partie du cerveau qui gère les émotions, l'amygdale. En dormant mal, nous arrivons alors moins facilement à gérer nos émotions négatives, comme l'énervement, la tristesse, l'anxiété, et le stress. Et, cerise sur le gâteau, le stress génère des problèmes d'endormissement et provoque des réveils nocturnes qui nuisent au sommeil réparateur.

Comment lutter contre le stress ?

Pour lutter contre le stress, certains exercices de relaxation peuvent être intéressants, comme les exercices de respiration, la méditation ou le yoga.

On peut resynchroniser le cœur et la respiration pour retrouver le calme : inspirer par le nez pendant 5 secondes, puis expirer par la bouche pendant 5 secondes également. Répétez l'opération pendant 3 à 5 minutes pour ressentir les effets de relaxation sur le corps tout entier !

En outre, il est essentiel de noter que pratiquer une activité physique chaque jour peut également participer à la réduction du stress. Il est toutefois important de comprendre que cette activité ne doit pas être réalisée durant les deux heures qui précèdent le coucher. En effet, pendant l'activité physique, le corps génère des hormones qui ne participent pas à l'endormissement, au contraire ! En outre, une activité intense aura tendance à réchauffer le corps : le problème, c'est que ce dernier a besoin de se refroidir légèrement pour entrer en phase d'endormissement.

De ce fait, les deux heures qui précèdent le coucher devront être calmes, apaisantes, et

devront aider l'adolescent à se mettre en condition pour s'endormir.

Cause n°2 des troubles du sommeil chez l'adolescent : les mauvaises habitudes avant le coucher

Le contexte dans lequel l'adolescent s'endort joue un rôle fondamental sur la qualité de son sommeil. La consommation d'alcool, de cannabis, de café mais également l'utilisation d'écrans d'ordinateurs, ou de smartphones peut impacter de façon significative sa nuit toute entière. La lumière bleue générée par les écrans indique en effet au cerveau qu'il se trouve en pleine journée, ce qui entraîne d'importants problèmes d'endormissement.

Quelles sont les bonnes habitudes à prendre ?

Avant de dormir, l'alimentation joue un rôle essentiel. Il est important d'éviter de consommer trop de sucre juste avant l'endormissement. Les aliments riches en nutriments, vitamines, minéraux et en tryptophane seront privilégiés. Il s'agit d'un acide aminé qui aide le corps à produire les hormones du sommeil : les poissons, le parmesan, les légumineuses, les amandes ou encore le persil peuvent alors trouver une place de choix dans l'alimentation le soir.

Les aliments trop gras, difficiles à digérer, devront être tenus éloignés, car ils peuvent être à l'origine de difficultés d'endormissement importantes et de réveils intempestifs au cours de la nuit.

Par ailleurs, afin d'éviter les problèmes générés par la lumière bleue sur le cerveau, place aux activités calmes : lecture, musique, peinture, dessin, écriture, musique pourront alors aider l'adolescent à se mettre dans une bulle de détente qui l'aidera à s'endormir plus rapidement et à profiter d'une meilleure qualité de sommeil.

Quels types de troubles du sommeil sont observés chez les adolescents ?

L'insomnie

Lorsque l'insomnie apparaît à l'adolescence, elle est, la plupart du temps, signe d'une anxiété qui peut créer des insomnies chroniques chez l'adolescent, qui s'amplifie avec le temps si elle n'est pas prise en charge. L'insomnie qui réveille systématiquement la personne pendant la seconde partie de la nuit peut aussi être un signe de dépression.

L'adolescent qui souffre d'insomnies peut rester des heures et des heures dans son lit à la recherche du sommeil, et se réveille souvent la nuit sans réussir à se rendormir.

Le syndrome du retard de phase

Le syndrome de retard de phase est un trouble qui se caractérise par un décalage du rythme circadien. Ce dernier est alors décalé de deux heures ou plus par rapport à ce qui est généralement considéré comme la norme. Ainsi, l'adolescent, qui doit souvent faire face à des troubles d'endormissement, trouve le sommeil vers 2h du matin, et aura tendance à se réveiller vers 11h, voire midi.

Ce syndrome, fréquent chez l'adolescent, est souvent accentué pendant les vacances scolaires. L'endormissement intervient vers 3 ou 4 heures du matin, et le réveil spontané peut survenir en début d'après-midi.

L'hypersomnie

L'**hypersomnie** est un trouble du sommeil qui se caractérise par un besoin excessif de sommeil.

Mieux dormir lorsque l'on est adolescent

- Aménager un environnement de sommeil apaisant : la chambre ne doit pas être trop encombrée. Pour apaiser le sommeil, miser sur des couleurs claires, pastelées, évitez les couleurs trop flashy, et les meubles trop imposants comme les bibliothèques, les grandes armoires.
- Une literie adaptée
- Un linge de lit adapté : il existe des matelas thermorégulateurs, qui absorbent l'humidité produite par le corps. Les draps en coton, parfaitement respirants, seront privilégiés aux matières synthétiques.
- La chambre à coucher ne doit pas être trop chauffée : 19° C sont le maximum nécessaire.
- Il est préférable de ne pas regarder la télévision avant de dormir : les films d'action, l'émotion et la violence nuisent à l'endormissement.
Ne pas non plus jouer à des jeux vidéo juste avant de te coucher pour les mêmes raisons.
- Se coucher et se lever à des heures régulières.
- Ne pas boire de boissons excitantes après 16 heures.
- Pratiquer une activité physique pendant la journée, mais pas le soir. Au contraire, le soir doit laisser la place à des activités relaxantes.
- Limiter l'alcool et le tabac le soir.
- Ne pas manger avant d'aller au lit.
- Ne pas ignorer les signes de fatigue.
- Faire une sieste (après le déjeuner si possible, d'une durée de 20 minutes, mais pas plus).
- Ne pas prendre de traitements médicaux pour dormir sans l'avis d'un médecin, et si possible, sur une courte durée.

Quoi qu'il en soit, il ne faut pas oublier qu'à l'âge adolescent, les besoins en sommeil sont plus importants qu'à l'âge adulte : il est donc primordial de respecter ce besoin en se couchant tôt, et en essayant d'être le plus régulier possible dans les cycles du sommeil, en se levant et en se couchant à la même heure chaque jour !

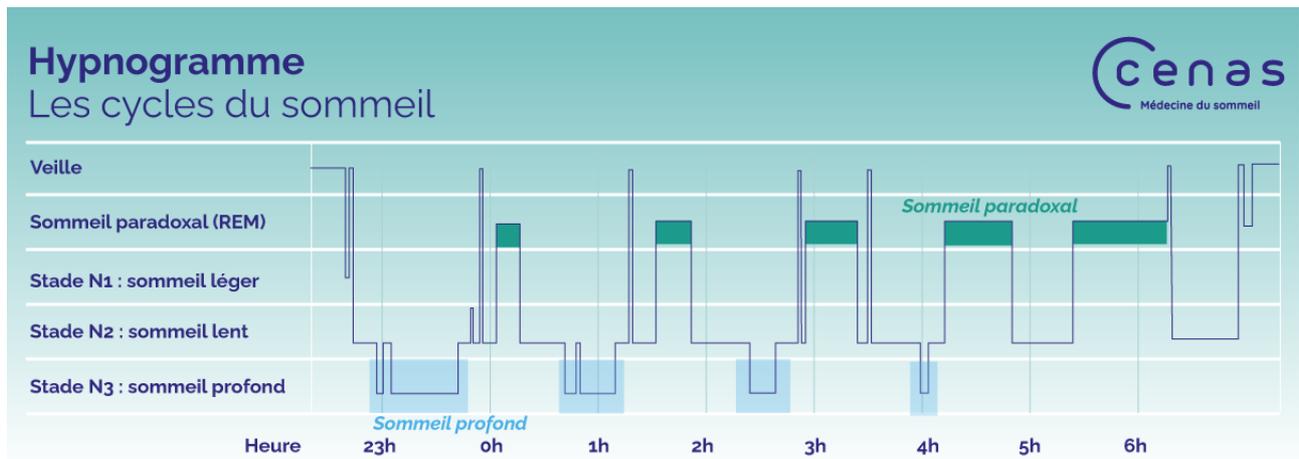
LE SOMMEIL EST IMPORTANT !

Une bonne nuit de sommeil est extrêmement importante pour votre santé.

En fait, c'est aussi important que manger sainement et faire de l'exercice !

Malheureusement, l'environnement occidental interfère avec les habitudes de sommeil naturelles.

Les gens dorment maintenant moins que par le passé et la qualité du sommeil a également diminué.



1. Un mauvais sommeil peut vous faire grossir

Un mauvais sommeil est fortement lié à la prise de poids.

Les personnes ayant une courte durée de sommeil ont tendance à peser beaucoup plus que celles qui dorment suffisamment.

En fait, la courte durée du sommeil est l'un des facteurs de risque les plus importants d'obésité.

Dans une étude approfondie, les enfants et les adultes avec une courte durée de sommeil étaient respectivement 89 % et 55 % plus susceptibles de devenir obèse.

2. Les bons dormeurs ont tendance à manger moins de calories

Des études montrent que les personnes privées de sommeil ont un plus grand appétit et ont tendance à manger plus de calories.

La privation de sommeil perturbe les fluctuations quotidiennes des hormones de l'appétit et on pense qu'elle provoque une mauvaise régulation de l'appétit.

Cela inclut des niveaux plus élevés de ghréline, l'hormone qui stimule l'appétit, et des niveaux réduits de leptine, l'hormone qui supprime l'appétit.

Un mauvais sommeil affecte les hormones qui régulent l'appétit. Ceux qui dorment suffisamment ont tendance à manger moins de calories que ceux qui n'en ont pas.

3. Un bon sommeil peut améliorer la concentration et la productivité

Le sommeil est important pour divers aspects de la fonction cérébrale.

Cela comprend :

la cognition,

la concentration,

la productivité,
la performance.

Tous ces facteurs sont affectés négativement par la privation de sommeil.

Une étude sur les stagiaires en médecine est un bon exemple.

Les stagiaires suivant un horaire traditionnel avec des heures de travail prolongées de plus de 24 heures ont commis 36% plus d'erreurs médicales graves que les stagiaires selon un horaire permettant davantage de sommeil.

Une autre étude a montré que le sommeil court peut avoir un impact négatif sur certains aspects de la fonction cérébrale, au même titre que l'intoxication alcoolique.

Par ailleurs, il a été démontré qu'un bon sommeil améliore les compétences en résolution de problèmes et améliore la performance de la mémoire des enfants et des adultes.

4. Le sommeil et le système immunitaire

Il a été démontré que même une petite perte de sommeil altère la fonction immunitaire.

Une grande étude de deux semaines a permis de suivre l'évolution du rhume après avoir administré aux personnes des gouttes nasales avec le virus du rhume.

Ils ont constaté que ceux qui dormaient moins de sept heures étaient presque trois fois plus susceptibles de développer un rhume que ceux qui dormaient huit heures ou plus.

Si vous attrapez souvent un rhume, il peut être très utile de dormir au moins huit heures par nuit.

5. Le sommeil affecte les émotions et les interactions sociales

La perte de sommeil réduit votre capacité à interagir socialement.

Plusieurs études l'ont confirmé en utilisant des tests de reconnaissance émotionnelle du visage.

Une étude a révélé que les personnes qui n'avaient pas dormi avaient une capacité réduite à reconnaître les expressions de colère et de bonheur.

Les chercheurs croient que le manque de sommeil affecte votre capacité à reconnaître les codes sociaux importants et à traiter les informations émotionnelles.

<https://www.qare.fr/sante/sommeil/paradoxal/>

<https://www.inserm.fr/dossier/sommeil/>