

Le Sommeil : TON meilleur allié!

Composer au quotidien avec une carence en sommeil est un phénomène malheureusement trop répandu dans notre société mouvementée, tant chez les jeunes que chez les adultes. Les 24 heures allouées à chaque journée semblent souvent insuffisantes pour parvenir à faire tout ce que nous souhaitons accomplir (études, emploi, loisirs, activités sociales, vie familiale, etc.). Assurément, pour parvenir à combler nos besoins en sommeil, il est nécessaire de prioriser cette facette de notre vie!

LE SOMMEIL CHEZ LES JEUNES →

Et ce fait est encore plus vrai chez les ados. En effet, à cet âge, les personnes ont besoin d'environ 10 heures de sommeil par nuit pour se développer de façon saine et harmonieuse (alors qu'un cycle de 8 heures est généralement suffisant chez les adultes). Comment expliquer ces besoins en sommeil? En fait, les jeunes sont en pleine croissance et leur corps se développe très rapidement (tout comme leur cerveau).

LES NOMBREUX BIENFAITS →

Dormir suffisamment et bénéficier d'un sommeil réparateur sont des facteurs de protection importants pour la santé (tant physique que psychologique). La liste des bienfaits est impressionnante :

- ✓ Permet la régulation de l'humeur et la gestion des émotions;
- ✓ Favorise l'accroissement de la motivation et de la persévérance scolaire;
- ✓ Est bénéfique pour la concentration et la rétention de l'information;
- ✓ Donne de l'énergie et renforce le système immunitaire;
- ✓ Contribue à améliorer la confiance en soi;
- ✓ Aide à la régulation de l'appétit;
- ✓ Protège contre la dépression.

TRUCS ET ASTUCES →

Des trucs et astuces pour s'endormir rapidement et passer une bonne nuit de sommeil, il y en a beaucoup! L'important, c'est de trouver ceux qui fonctionnent pour TOI! Et avant de dire qu'un truc ne te convient pas, il importe généralement d'en faire l'essai pendant une période de deux semaines. Parmi les 3 catégories suivantes, on t'invite à sélectionner 3 astuces pour améliorer ton sommeil :

Bonnes habitudes à privilégier :

- ☐ Avoir un horaire régulier (heure du lever, heure du coucher);
- ☐ Éviter de faire des siestes;
- ☐ Tenir ta chambre propre, rangée et tempérée;
- ☐ Prévoir un coin-travail en dehors de ta chambre (pour que cette pièce demeure associée au sommeil);
- ☐ Bouger! L'activité physique aide à réguler le sommeil et favorise l'endormissement (mais éviter les activités physiques intenses 2 heures avant le coucher);
- ☐ Éviter les stimulants en soirée (café, chocolat, boissons énergisantes).

À faire de 30 à 60 minutes avant le coucher :

- ☐ Faire une pause d'écran (cellulaire, télé, ordinateur, tablette);
- ☐ Créer une atmosphère calme (faible éclairage, limiter les bruits);
- ☐ Prévoir un moment de détente (bain/douche, lecture, étirements, musique).
Idéalement, se brosser les dents avant ce moment de détente (pour être prêt(e) à se coucher tout de suite après).

Astuces pour s'endormir plus vite (après le coucher) :

- ☐ Laisser le cellulaire à l'extérieur de la chambre. Si celui-ci fait office de réveille-matin, éteindre les notifications et le déposer face cachée;
- ☐ Ajuster la luminosité (la pièce doit être sombre);
- ☐ Éviter de regarder l'heure (ce qui est généralement anxiogène);
- ☐ Pratiquer la respiration abdominale (inspirer par le nez, expirer par la bouche en gonflant le ventre comme un ballon);
- ☐ S'étirer à quelques reprises (en prenant soin de bien relâcher les muscles entre chaque étirement);
- ☐ S'inventer une histoire ou penser à un lieu réconfortant;
- ☐ Si on n'arrive pas à s'endormir (au bout d'une trentaine de minutes), se lever brièvement (par exemple pour boire de l'eau, aller aux toilettes ou feuilleter une revue).

Changer tes habitudes de sommeil est une décision qui t'appartient et il est souvent difficile de modifier ses comportements. N'hésite pas à te questionner pour identifier si cela répondrait à un besoin chez toi. Est-ce que je ressens de la fatigue le matin? Ai-je de la difficulté à me motiver et à m'activer? Ai-je souvent mal à la tête? Si tu choisis de prendre davantage soin de toi, sache que tu percevras rapidement des changements positifs puisqu'après une seule bonne nuit de sommeil, on se sent déjà mieux!

Quelques liens utiles pour poursuivre ta réflexion :

[Fondation Sommeil](#)

[CHU Sainte-Justine](#)

[Société canadienne de pédiatrie](#)