

## Le sommeil chez les adolescents



On passe environ un tiers de notre vie à dormir. Le sommeil permet de se remettre de la fatigue de la journée et de faire le plein d'énergie pour la journée suivante. Le corps a besoin de se reposer pour bien fonctionner. Il permet aussi de mémoriser ce que l'on apprend et favorise donc les apprentissages. De plus, c'est pendant le sommeil qu'on « grandit », que l'hormone de croissance intervient, ce qui est nécessaire à la croissance des enfants, aide à la cicatrisation et permet de réparer les tissus. C'est aussi en dormant qu'on fabrique les anticorps.

Malgré la structure du sommeil qui, selon toute apparence, est semblable d'une personne à l'autre, les experts soulignent qu'il existe une grande variabilité entre les individus de tous âges, concernant leurs besoins de sommeil (différence de 2 à 3 heures) ainsi que leur type de sommeil (petits ou gros dormeurs). C'est à chacun de trouver son rythme et de le respecter. Si on se lève frais et dispos avec la sensation d'avoir passé une bonne nuit, il est probable que les heures de sommeil sont suffisantes, peu importe leur nombre.

### Changements dans les habitudes et les besoins de sommeil à l'adolescence

#### a) Changements physiologiques

- Les habitudes de sommeil des adolescents sont bien différentes de celles des adultes ou des enfants. La plupart des adolescents ont besoin de 8.5 à 9.25 heures de sommeil par nuit.
- Vers l'âge de 12 ans, le cycle de sommeil des adolescents se modifie en raison d'importants changements hormonaux. Un changement brusque dans le cycle hormonal fait que les jeunes s'endorment tardivement, entre 23 heures et 1 heure du matin, quand la sécrétion de mélatonine atteint un seuil maximum, et ouvrent l'oeil naturellement entre 9 et 10 heures, quand le taux de cortisol, l'hormone du stress qui induit le réveil, amorce sa remontée. Il se produit chez les adolescents un phénomène très précis qu'on appelle le retard de phase. Cette période de la vie est caractérisée par une tendance à se coucher et se lever plus tard. S'ils ont tendance à dormir tard le matin, c'est que leur corps le veut ainsi. Les adolescents ont donc une tendance naturelle (physiologique) aux levers plus tardifs, c'est pourquoi ils ont l'habitude de faire la grasse matinée la fin de semaine. Cependant, selon une étude, cette difficulté à sortir du lit cache un manque de sommeil accumulé au cours de la semaine.
- Chez les adolescents, il y a une augmentation d'épisodes de somnolence le jour, même si les heures de sommeil sont optimales.



#### b) Changements comportementaux et psychosociaux

- De nombreux adolescents ont un manque chronique de sommeil, surtout durant la semaine. Ils connaissent mal leur sommeil et souvent, le négligent. Dormir n'est pas une priorité pour eux et ils ont tendance à faire ce qui leur plaît plutôt que d'écouter leurs besoins. Ils sont donc souvent en privation de sommeil. Les jeunes ont aussi des horaires irréguliers, à cause d'un emploi du temps chargé avec l'école, un emploi à temps partiel, leurs amis et des passions diverses (ordinateur, télévision, lecture, etc.). D'autres facteurs liés à une mauvaise hygiène du sommeil compliquent le tableau : abus de sport, d'alcool, de cigarettes, de drogues.
- Les adolescents ont des heures de sommeil irrégulières. Avec leur emploi du temps chargé, les jeunes dorment moins durant la semaine. Leurs besoins en sommeil restant néanmoins encore élevés, ils compensent habituellement en dormant plus longtemps la fin de semaine, mais cette compensation est insuffisante. Chez les adolescents, cette irrégularité entre les heures de coucher et de lever en semaine et au cours de la fin de semaine peut avoir un impact sur les phases et la qualité du sommeil. L'adoption pendant la fin de semaine d'horaires décalés ne fait qu'aggraver les difficultés d'endormissement des adolescents et leur tendance naturelle à la somnolence durant la journée, le reste de la semaine.
- Le trouble du sommeil le plus fréquent est l'insomnie.

## Le manque de sommeil

Toute restriction de sommeil, volontaire ou imposée, augmente la somnolence le lendemain. Une légère restriction de sommeil répétitive et régulière provoque une accumulation de la somnolence durant la journée. Il est à noter que le degré de somnolence diminue après la récupération de sommeil. Le manque de sommeil concerne en moyenne 25% de la population. Elle est présente à tous les âges.

### Que risque-t-on si on dort mal ou pas assez ?

Les conséquences d'un manque de sommeil sont nombreuses et prennent souvent des aspects variés :



- Fatigue, perte d'énergie, difficulté à se concentrer;
- Nervosité, irritabilité, symptômes de dépression, changements et/ou sautes d'humeur;
- Difficultés d'adaptation, réactions lentes et inadaptées. Risque d'accidents;
- Diminution de la performance et des capacités d'apprentissage et de mémorisation;
- Épisodes d'hyperactivité : agitation, instabilité, énervement;
- Malaises divers : étourdissements, spasmes musculaires;
- Risque d'endormissement inattendu et incontrôlé.

Le manque de sommeil chez les adolescents peut avoir des conséquences sur leur performance scolaire et leur comportement.

**Signes d'un manque de sommeil :** Rallongement du temps de sommeil lors des périodes de repos (congés, fin de semaine) : longues nuits récupératrices, besoin de sieste qui augmente.

**Causes d'un manque de sommeil :** Se coucher tard, se réveiller la nuit, se lever trop tôt, ne pas dormir la nuit, être en décalage par rapport aux heures physiologiques de sommeil.



### Quoi faire si on présente des troubles de sommeil?

Voir le document intitulé « Une bonne hygiène de sommeil ».

#### Sources :

- 1) Association Sommeil et Santé. (2006). *Somnolence chez les adolescents*. Consulté le 6 octobre 2008 à l'adresse : [www.sommeilsante.asso.fr](http://www.sommeilsante.asso.fr)
- 2) École des Parents et des Éducateurs d'Île-de-France. (2005). *Le sommeil*. Consulté le 6 octobre 2008 à l'adresse : [www.FilSanteJeunes.com](http://www.FilSanteJeunes.com)
- 3) École des Parents et des Éducateurs d'Île-de-France. (2005). *Les troubles du sommeil*. (2005). Consulté le 6 octobre 2008 à l'adresse : [www.FilSanteJeunes.com](http://www.FilSanteJeunes.com)
- 4) Mullens, Dr Eric. (1995). *La dette de sommeil*. Consulté le 6 octobre 2008 à l'adresse : [www.svs81.org](http://www.svs81.org)
- 5) Mullens, Dr Eric. (1997). *Le sommeil des adolescents*. Consulté le 6 octobre 2008 à l'adresse : [www.svs81.org](http://www.svs81.org)
- 6) National Sleep Foundation. (2000). *Adolescent Sleep Needs and Patterns*. Consulté le 6 octobre 2008 à l'adresse : [www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)
- 7) Paré, Isabelle. Le Devoir. (Édition du lundi 17 juin 2002). *Laissez-moi dormir!* Consulté le 6 octobre 2008 à l'adresse : <http://ledevoir.com>
- 8) Société Canadienne du Sommeil. (2006). *Les adolescents et le sommeil. Un guide de l'univers du manque de sommeil des adolescents*. Consulté le 6 octobre 2008 à l'adresse : [www.css.to](http://www.css.to)