



05-06-2020

Le sommeil des jeunes

C'est une évidence : nous ne pouvons pas vivre sans dormir. Le sommeil est vital à notre cerveau et à notre organisme. Pourtant, les jeunes manquent de plus en plus de sommeil. Quelles en sont les raisons et les conséquences ?

Infor Jeunes s'est renseigné pour toi auprès de Manon Blanpain, somnologue professionnelle !



JEUNES ET MANQUE DE SOMMEIL : QU'EN EST-IL ?

À l'adolescence, on rencontre souvent des cas qui présentent des décalages de phases, c'est-à-dire un avancement ou un retard de la phase de sommeil. Sur une journée de 24h, nous sommes prévus pour dormir durant une phase dont la moyenne est de 8h. Souvent, nous avons un pic de sommeil qui survient entre 21h et 23h. Chez les ados, cette phase est fréquemment reculée. Cela signifie qu'ils vont se coucher plus tard que ce pic et se réveillent ainsi plus tard.

Au-delà de 20 ans, chez les adultes, les problèmes de sommeil sont plus souvent liés à l'anxiété, à la polymédication, à la douleur, etc., ce qui est moins fréquent chez l'enfant.

QUELLES EN SONT LES CAUSES ?

Quoique l'on puisse en dire, les écrans et particulièrement les smartphones ont un impact sur le sommeil. Les jeunes sont nettement plus influencés par ce phénomène qu'une génération au-dessus.

Une fois au lit, les jeunes ont tendance à rester sur leurs téléphones et il est prouvé que la lumière de ces écrans empêche la production de mélatonine, l'hormone du sommeil qui se manifeste habituellement tous les jours à la même heure. Une fois que nous sommes exposés à la lumière, notre cerveau l'interprète comme s'il faisait jour et il retarde ainsi la montée de mélatonine, reculant de cette manière la phase de sommeil.

LE MANQUE DE SOMMEIL, C'EST RISQUÉ ?

Clairement, chez les ados, le risque à très court terme c'est les troubles de l'attention. Ceux-ci peuvent découler sur énormément de conséquences comme l'échec et le décrochage scolaire, par exemple. Le manque de sommeil altère également la gestion des émotions, déjà

fortement fragilisée par l'âge adolescent mais aussi la gestion pondérale : si on dort peu ou trop, on élimine moins. Tous les excès nuisent.

QUELS CONSEILS DONNERIEZ-VOUS AUX JEUNES ?

Premièrement, je m'adresserais davantage aux parents car ils ont un grand rôle à jouer dans le sommeil de leurs enfants. Effectivement, c'est primordial d'éduquer au sommeil dès le plus jeune âge. Le sommeil doit être un apprentissage au même titre qu'apprendre à un enfant à se brosser correctement les dents. Il faut conscientiser l'enfant au fait qu'il a besoin de dormir correctement et de le rendre responsable de son sommeil.

De manière générale, je dirais qu'il est essentiel d'avoir des heures régulières de sommeil, d'aller au lit toujours plus ou moins à la même heure et d'avoir des rituels de sommeil installés dès l'enfance. Ces routines permettent d'avoir un rythme et le rythme est extrêmement important pour le sommeil car le cerveau en a besoin.

Il est également important de prendre conscience que la société véhicule une image de « super-efficacité » : tout doit être fait, bien et rapidement et dormir moins permet de faire d'autant plus de choses. Et pourtant, il ne faut pas négliger son sommeil car il est essentiel à notre bonne santé physique et mentale et qu'il peut impacter les autres fonctions du corps humain.

PLUS D'INFOS ?

Voici deux sources intéressantes pour se renseigner au sujet du sommeil :

- www.fondationsommeil.com
- www.sommeil.org