

Le mot de la semaine du CM (4)

Les adolescents et le sommeil : pourquoi tu en as besoin et comment ne pas en manquer.

Les adolescents ont besoin de plus de sommeil parce que leur corps et leur esprit traversent une période de croissance rapide. Pour donner le meilleur de toi, tu as besoin de 9 à 10 heures de sommeil par jour.

Pourquoi les ados ont-ils besoin de plus de sommeil?

Le sommeil aide à nourrir le cerveau et l'organisme. Les adolescents ont besoin de plus de sommeil parce que leur corps et leur esprit traversent une période de croissance rapide.

Pourquoi est-il important de ne pas manquer de sommeil?

Les adolescents qui ne dorment pas assez et qui sont trop fatigués risquent davantage :

- d'avoir des difficultés à l'école,
- d'avoir des problèmes de mémoire, de concentration et de motivation (le désir de réaliser un objectif),
- d'être impliqués dans des collisions automobiles et d'autres accidents. La somnolence (le sentiment de vouloir dormir ou d'avoir besoin de dormir à des endroits et à des heures auxquels tu ne le devrais pas) retarde les délais de réaction.
- Les adolescents qui ne dorment pas assez sont plus susceptibles de se sentir déprimés, ce qui peut devenir un grave problème de santé.

Comment savoir si tu dors assez? Tu as besoin de plus de sommeil si :

- Tu as de la difficulté à te réveiller le matin.
- Tu éprouves de la difficulté à te concentrer pendant la journée.
- Tu t'endors en classe.
- Tu as des sautes d'humeur ou tu te sens déprimé(e).

Quelques conseils pour dormir mieux et plus

- **Adopte un rituel relaxant avant de te coucher.** Prends une légère collation (comme un verre de lait) avant de te mettre au lit. Essaie de te coucher à peu près à la même heure chaque soir. Garde ta chambre fraîche, sombre et calme, mais ouvre les rideaux ou allume la lumière dès que tu te lèves le matin.
- **Endors-toi toujours au lit.** Utilise ton lit seulement pour dormir. Évite de faire tes devoirs, d'utiliser ton ordinateur ou de regarder la télévision dans ton lit.

Si tu veux faire la sieste dans la journée, ne dors pas longtemps (moins de 30 minutes).

- **Fais de l'exercice tous les jours**, mais évite l'exercice trop intense en soirée. **Évite la caféine** (dans les colas) après le milieu de l'après-midi.
- **Limite le temps que tu passes devant un écran avant de te coucher.** Si tu utilises la tablette, l'ordinateur ou la console de jeux et que tu t'exposes à la lumière des écrans avant le coucher, tu risques d'avoir plus de difficulté à t'endormir.
- Le samedi ou le dimanche, quelle que soit l'heure à laquelle tu te couches, essaie de **ne pas te lever plus de 2 à 4 heures après ton heure habituelle**. C'est particulièrement important si tu éprouves de la difficulté à t'endormir le dimanche soir.
- As-tu assez de temps pour t'amuser et pour avoir suffisamment de sommeil? Si tu as de la difficulté à dormir parce que tu as trop de choses en tête, essaie de tenir un journal ou de dresser des listes de choses à faire. Si tu écris avant de te coucher, tu te sentiras peut-être moins inquiet(ète) ou stressé(e).



