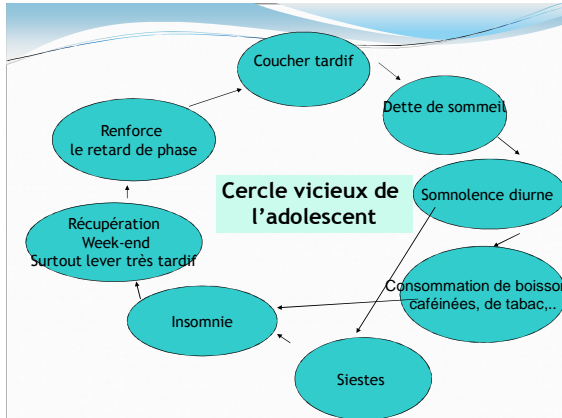


Coucher tardif + Stress = mauvais sommeil

- De nombreux loisirs avec sorties entre amis tard le soir, surtout le w.e, nombreuses activités extrascolaires et échanges téléphoniques, envoi de texto, chat et surf sur Internet jeux vidéo, télé tard le soir, seul dans sa chambre.
- La tendance physiologique au coucher tardif entraîne une privation chronique de sommeil d'environ 2 à 3 h lors des jours de semaine. La grasse matinée du week-end aggrave le retard de phase et la privation de sommeil, d'où un véritable cercle vicieux. (cf schéma)



Le manque de sommeil a de nombreuses conséquences :

- Somnolence et «coups de barre» dans la journée
- Diminution des performances
- Diminution de l'esprit critique, suggestibilité; renforcement de l'attitude négative avec pour conséquences des troubles du raisonnement et un sentiment de persécution;
- Mauvaise humeur: irritabilité, colères, violence, «blues» pouvant dégénérer en dépression véritable;
- Prise de risque et trouble de la vigilance d'où un risque d'accident augmenté en particulier au volant.

A savoir:

- La somnolence pathologique est un phénomène fréquent et négligé chez l'adolescent
- Elle est moins fréquente l'été et plus sévère l'automne et l'hiver
- Elle a des conséquences en termes d'absentéisme
- Les adolescents ont souvent un manque de sommeil important en semaine par rapport à leurs besoins

Attention en cas de conduite: la somnolence augmente le risque d'accident

- Une nuit blanche équivaut à 0,50 g d'alcool dans le sang
- En cas de somnolence au volant, il faut impérativement s'arrêter et dormir 20 mn pour récupérer.
- Après une soirée tardive, il est préférable de rester sur place pour la nuit.
- La nuit, la vigilance est au plus bas vers 3 heures du matin : c'est le pire moment pour conduire

Les conséquences de la somnolence en termes d'absentéisme scolaire et de capacité de concentration sont très importantes.

Sur le plan scolaire, le manque de sommeil se traduit par une somnolence dans la journée (il n'arrive plus à se lever le matin pour aller en cours et/ou s'endort en classe) et des troubles de l'attention et de la mémoire d'où une baisse des résultats scolaires

Sur le plan physique, le manque de sommeil augmente, entre autre, le risque d'obésité

Il est rare que l'adolescent se plaigne spontanément de sa somnolence car il la considère comme «normale».

En dehors des modifications biologiques et hormonales et de la mauvaise hygiène de vie (coucher tardif à cause du travail, de la télé, d'Internet, du téléphone, des sorties...) qui peuvent être à l'origine de la somnolence, plusieurs autres causes doivent être évoquées: l'adolescent présente-t-il des difficultés psychologiques personnelles et/ou familiales, consomme-t-il des excitants (alcool, drogues...) ou des médicaments (anxiolytiques ou hypnotiques), etc....

Si oui, il est temps de consulter....

Les signes d'alerte qui doivent faire consulter

- Ne plus entendre le réveil le matin
- Arriver en retard et rater les cours du matin
- S'endormir en cours
- Baisse des résultats scolaires
- Autres signes: tristesse, idées sombres, manque d'intérêt

Quelques conseils

Pour bien dormir

Avoir une chambre consacrée au sommeil et un lit réservé au sommeil: le lit est fait pour dormir, non pour manger (pas de plateau-repas au lit), jouer, faire de l'ordinateur ou regarder la télé.

Dans la journée, on peut travailler, s'isoler et recevoir ses ami(e)s dans sa chambre, mais le soir, elle doit être un lieu de repos et de tranquillité, et la nuit, la chambre doit être consacrée au sommeil.

En cas de nuit blanche

Ne pas dormir pendant toute une nuit a de sérieuses conséquences sur la forme du lendemain....Pour récupérer sans se décaler: faire une courte sieste de 20 à 30 minutes en début d'après-midi pour ne pas retarder l'endormissement du soir suivant. Eviter les siestes en fin d'après-midi qui empêcheront de s'endormir à l'heure habituelle le soir.

A faire

- Ses devoirs en rentrant des cours
- Une activité calme après 22 h: lecture; musique
- Baisser l'intensité de la lumière dans la chambre le soir et s'exposer le matin
- Se lever et se coucher à heures régulières
- Pratiquer régulièrement du sport

A ne pas faire

- Ses devoirs tard le soir
- Ordinateur, télé, jeux vidéos après le dîner (rôle éveillant de la lumière des écrans)
- Décaler les horaires du week-end
- La grasse matinée après 11 h
- Consommer du coca, du café, du tabac, de l'alcool, du cannabis....

En cas de décalage (coucher et lever tardifs)

Faire une nuit blanche occasionnelle pour créer une dette de sommeil qui aidera à s'endormir plus tôt le soir suivant, mais, bien sûr, sans dormir la journée qui suit la nuit blanche.

Autre solution: retarder progressivement l'heure du coucher ou avancer progressivement l'heure du lever sur plusieurs jours (de 3 heures en 3heures).

Quelques questions

1 Tabac et sommeil

Le tabac contient un excitant, la nicotine et sa consommation régulière entraîne des difficultés d'endormissement et une somnolence matinale.

Lors d'un sevrage, en plus des troubles du caractère et de l'anxiété, il y a fragmentation du sommeil et somnolence dans la journée.

2 Cannabis et sommeil

Le cannabis a des effets complexes sur le sommeil: en prise occasionnelle, il est anxiolytique mais pas en cas de prise régulière. Par son action sur la sécrétion de l'hormone du sommeil, la mélatonine, il modifie les rythmes du sommeil et contribue à entretenir un rythme de sommeil irrégulier et décalé. Il entraîne une altération des fonctions intellectuelles le lendemain, proportionnelle à la quantité fumée.

Spécial parents

Rien ne sert de :

- Culpabiliser ou harceler l'adolescent (souvent parce que les parents sont eux-mêmes angoissés)
- Faire la morale
- Tenir un discours décourageant et alarmiste

Il est préférable de

- Parler du problème, en dehors des moments où il se pose pour chercher et trouver des solutions ensemble.
- Demander à l'adolescent comment il pense pouvoir être aidé.

Eviter les attitudes qui rompent le dialogue et aggravent la situation

Les parents peuvent aussi être en cause !

- Par leurs activités professionnelles qui prennent trop de temps
- Lorsque le dîner est trop tardif ; lorsque les horaires des repas changent tous les jours ou lorsqu'il n'y a pas d'horaire du tout,
- En cas de mauvaise organisation de la maison ;
- Lorsqu'il y a des téléviseurs ou des ordinateurs dans toutes les pièces.
- Il faut alors chercher tous ensembles des solutions qui conviennent à tout le monde : par exemple, décider à quelle heure arrêter de téléphoner, de chatter sur Internet, etc.

Quelques troubles du sommeil

1) Le syndrome de retard de phase

Fréquent à l'adolescence (7% des adolescents ont un vrai retard de phase, 18% mettent plus de 30 minutes pour s'endormir), il se définit comme un décalage de l'endormissement de plus de 3 heures par rapport à l'heure désirée, avec une bonne qualité du sommeil après l'endormissement mais des levers très tardifs les jours non scolaires (pour récupérer...car la privation de sommeil est importante les jours scolaires).

Que faire?

- *De la chronothérapie* : Par avance de l'heure du coucher de 15 en 15 min sur plusieurs jours jusqu'à atteindre l'heure souhaitée ou par retard progressif de 3 h en 3 h de l'heure du coucher jusqu'à l'heure désirée d'endormissement.

- *De la luminothérapie* : l'été : en s'exposant à la lumière du soleil dès le réveil et en diminuant la luminosité du soir par le port de lunettes de soleil , ou l'hiver devant une lampe diffusant une lumière de forte intensité (2500 lux) pendant au moins ½ heure le matin.

- *De la mélatonine* : prescrite par le médecin, 1 gélule à 3 mg pendant 3 semaines à prendre 2 heures avant l'heure désirée d'endormissement

- *De la psychothérapie* : en cas de dépression, désinsertion sociale, phobie scolaire, trouble du comportement, etc...

2) La dépression

Fréquente, elle touche 4 à 8% des adolescents et se présente souvent sous une forme atypique par des troubles du sommeil à type d'insomnie et d'hypersomnie (trop dormir) associés. Les signes physiques peuvent être au premier rang (maux de tête, de ventre, etc...).

Attention: il faut toujours consulter car les troubles du comportement et les difficultés scolaires peuvent aggraver la dépression et augmenter le risque de suicide

Où consulter ?

Consultation des troubles du sommeil de l'enfant et de l'adolescent (Consultation de Pédiatrie)

Docteur Pascale OGRIZEK

Hôpital Antoine Bécclère, 157, rue de la Porte de Trivaux
CLAMART Tel : 01 45 37 42 71

LES TROUBLES DU SOMMEIL DE L'ADOLESCENT



L'adolescence est une période tumultueuse au cours de laquelle s'associent les changements physiques et physiologiques de la puberté mais aussi les bouleversements psychologiques de l'affirmation de soi et du choix d'une orientation professionnelle. A cet âge, la rigueur des contraintes scolaires, la diversité des activités parascolaires, le besoin d'autonomie et les nombreuses sollicitations de l'environnement médiatique (télé, jeux vidéos, internet, etc...) grignotent le temps imparti au sommeil. La plupart des adolescents sont en dette chronique de sommeil et sont somnolents dans la journée. Le sommeil n'échappe pas aux changements puisqu'il se modifie non seulement en durée, les besoins de sommeil ayant tendance à augmenter à l'adolescence (en moyenne 9h à 9h30) et à dépasser ceux de l'adulte, mais également en qualité puisqu'il devient plus léger, le sommeil lent profond diminuant en proportion et en durée.

Plusieurs facteurs contribuent à perturber le sommeil des adolescents

Une tendance physiologique au retard de phase (coucher et lever tardif) dû à la fragilité de l'horloge biologique, aggravée par les contraintes scolaires et l'environnement médiatique des adolescents :

- L'irrégularité des horaires de sommeil: lever tôt dans la semaine et grasse matinée le week-end.
- Une pression scolaire forte avec un emploi du temps surchargé, trop de devoirs et une angoisse de l'échec qui majore le stress.
- Des horaires inadaptés: cours trop tôt le matin, longs trajets scolaires.