

Le sommeil de l'adolescent

Chronotype : propension innée du corps à être éveillé ou à dormir à des moments particuliers. Il est directement lié au **rythme circadien** du corps, qui gère le cycle veille-sommeil et la synthèse de mélatonine.

Le chronotype détermine en partie notre **rythme de sommeil** et les moments où nous pouvons dormir ou travailler de manière optimale.

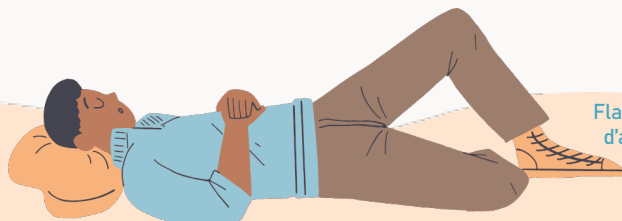
L'adolescent est un **vespéral grand dormeur**. Cela signifie qu'il est plutôt « du soir ». Il a besoin de **dormir entre 9h et 11h** par nuit. Il ne devrait pas décaler ses heures de sommeil de plus de 3 heures entre la semaine et le week-end.

Signal d'alerte : Un adolescent somnolent doit faire rechercher une pathologie du sommeil

Focus sur : le syndrome de phase du sommeil (SRPA) Une des pathologies les plus fréquentes à l'adolescence

☁ Les causes : les désynchronisateurs externes du sommeil

- Écrans et objets physiques
- Siestes
- Activités physiques tardives
- Chaleur ambiante
- Repas copieux
- Boissons psycho stimulantes
- Drogues
- Tabac



Flashez pour découvrir
d'autres ressources :



Le sommeil de l'adolescent

Les conséquences :

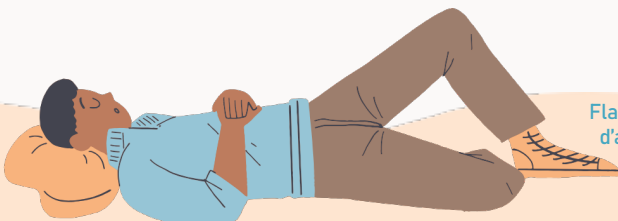
- Somnolence – asthénie
- Troubles de l'attention et de la concentration
- Troubles de l'humeur pouvant aller jusqu'à dépression
- Troubles du comportement
- Troubles des interactions sociales : déscolarisation
- Addiction : caféine, tabac à visée éveillante
- Troubles métaboliques : surpoids, obésité
- Autres troubles du sommeil

Le traitement : la chronothérapie pour une resynchronisation nyctémérale

- Hygiène de sommeil
- Augmentation de la pression du sommeil
- Luminothérapie matinale
- Education thérapeutique
- Soutien psychologique
- Mélatonine pour un effet chronobiotique

Quelques règles pour une bonne hygiène de sommeil :

- Éviter les écrans 2h avant le coucher
- Éviter les repas copieux le soir
- Éviter la consommation de stimulants le soir (café, boissons énergisantes, alcool, tabac)
- Ne pas pratiquer d'activités physiques deux heures avant le coucher
- Préférer les douches tièdes aux bains chauds
- Dormir dans un environnement aéré n'excédant pas 20°C



Flashez pour découvrir
d'autres ressources :

