



Commencez la journée du bon pied! Bien dormir : de bonnes habitudes pour les adolescents

Comme parents, nous manquons souvent de sommeil pour diverses raisons. L'emploi du temps se révèle fréquemment chargé et la pandémie de la COVID-19 a eu des répercussions sur le mode de vie de plusieurs. Il faut se rappeler que nous méritons toutes et tous une nuit reposante! Réfléchissez d'abord à votre propre sommeil afin d'encourager de bonnes habitudes de sommeil dans la maison. Le présent bulletin contient des conseils!

Le sommeil est particulièrement important pour les adolescents. Bien dormir de façon constante aide à :

- la croissance et au développement.
- la mémoire, la concentration et l'apprentissage.

- gérer les émotions et établir des liens sociaux.
- maintenir un système immunitaire en santé.

Les adolescents font face à des barrières au sommeil différentes de celles des autres groupes d'âge. Ils peuvent commencer à se sentir fatigués plus tard dans la soirée et ont tendance à se coucher plus tard. Cette modification du cycle du sommeil est courante et commence généralement au début de l'adolescence.

Des ados en santé

Janvier 2021 Bulletin pour les parents

Selon les [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes](#), les enfants âgés de 14 à 17 ans devraient dormir entre 8 et 10 heures par nuit. Voici quelques conseils utiles pour votre adolescent(e) et toute votre famille :

- **Trouvez des heures qui fonctionnent.** Il est naturel que les adolescents veuillent se coucher vers 23 h ou minuit, et se réveiller vers 8 ou 9 heures. Bien que des engagements comme l'école et le travail puissent influencer cet horaire, essayez de trouver des heures qui conviennent à votre adolescent(e). Soyez cohérent avec les heures de sommeil et de réveil, même la fin de semaine.
- **Tenez compte de l'environnement.** L'environnement physique comprend l'éclairage, la température, l'ambiance et les bruits. Vous pouvez aider votre ado en plongeant sa chambre dans l'obscurité ou en lui offrant de porter un masque de sommeil. Écouter de la musique relaxante, des livres audios ou du bruit blanc avec des écouteurs contribue à apaiser certains adolescents. Une température fraîche dans la chambre la nuit favorise également le sommeil.
- **Parlez de façon positive du sommeil.** Recadrez les conversations négatives sur le sommeil et célébrez les moments où vous vous sentez bien reposé. Encouragez vos adolescents à faire de même.
- **Discutez.** Parlez du sommeil en famille. Vous pourriez être surpris d'apprendre que votre ado a des troubles du sommeil.
- **Trouvez un équilibre.** D'autres aspects de la santé peuvent également influencer le sommeil, comme une alimentation saine, l'activité physique et la santé mentale. Réfléchissez à vos habitudes de vie afin de vous aider à mieux

dormir. Essayez de limiter votre consommation de caféine plus tard dans la journée et faites de l'exercice dehors. Les adolescents remarquent ces habitudes saines et peuvent suivre votre exemple.

- **Limitez la technologie.** Certaines personnes consacrent plus de temps que jamais devant des appareils technologiques, que ce soit un téléphone, une tablette ou un ordinateur. Fixer des limites autour de ces appareils, ou ne pas les autoriser dans la chambre, peut améliorer le sommeil. S'il vous est impossible de renoncer à la technologie, ou si votre ado se sert d'un appareil juste avant de se coucher, il pourrait être avantageux d'en diminuer la luminosité ou de filtrer la lumière bleue, à l'aide d'un filtre ou de lunettes spéciales.

Promouvoir le sommeil à la maison vous aide, vous et votre ado, à réussir dans la vie. Rappelez-vous que ces changements prennent du temps! Si vous avez l'impression de régresser comme famille, essayez de comprendre pourquoi et ne vous découragez surtout pas! Nous sommes tous humains.

Parlez à un professionnel de la santé si votre sommeil ou celui de votre adolescent(e) est constamment perturbé.

Pour en apprendre davantage sur les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes :
csepguidelines.ca/fr/children-and-youth-5-17/