

Mesdames, Messieurs, parents, professionnels de l'adolescence

L'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé des Pays de la Loire propose un nouvel outil pour aborder le sommeil avec les adolescents.

Le sommeil est vital, au cœur de la santé. Relié aux sujets centraux des adolescents d'aujourd'hui que sont les pratiques numériques, le lien social, la sédentarité, l'alimentation et le rythme de vie d'une manière générale, le sommeil est peu médiatisé. Pourtant, quand on s'y attarde un peu, c'est un sujet qui intéresse les adolescents.

Suite à une enquête menée en 2019 sur le Sommeil des adolescents auprès d'adolescents et de professionnels du Maine-et-Loire, nous avons pu identifier leurs difficultés (1/3 d'entre eux déclarent en avoir), leurs attentes et demandes en termes d'outil éducatif, ainsi que celles des professionnels.

C'est le support « site Internet » qui a été demandé majoritairement par les ados. Et ils expriment qu'ils préféreraient en parler d'abord avec leurs parents (65%), puis leurs amis (60%), ou un professionnel de santé (35%).

Après un état des lieux de l'existence d'outils numériques et matériels, nous avons constaté qu'ils étaient rares et surtout basés sur une approche théorique de la thématique.

Après 2 ans de travail, notre site Internet sur le sommeil des adolescents est enfin disponible en ligne à cette adresse www.plongeenocturne.org

Voici les **objectifs** alors définis pour cet outil :

1. Rendre les données scientifiques et épidémiologiques actuelles sur le sommeil des adolescents accessibles au grand public
2. Susciter la motivation des jeunes à prendre soin de leur sommeil
3. Développer chez les jeunes des pratiques diurnes et nocturnes favorables à un sommeil de qualité
4. Donner des clés aux parents vis-à-vis des difficultés liées au sommeil de leur adolescent
5. Favoriser une posture bienveillante et un discours adulte en adéquation avec la réalité de vie adolescente

Il s'adresse aux adolescents, ainsi qu'à leurs parents et aux professionnels qui les rencontrent.

Voici en quelques mots le contenu de cet outil :

