

LE SOMMEIL : mode d'emploi

À destination des jeunes et de leurs parents



Dormir... À quoi ça sert ? Il y a tant de choses à faire. Pourtant le sommeil occupe le tiers de notre vie, ce n'est pas sans raison ! Bien dormir c'est bien vivre aussi : grandir, se réparer, se construire, apprendre, comprendre... À tout âge le sommeil est important. Dormir au bon moment et en quantité suffisante, sont les étapes nécessaires pour réussir et optimiser ses performances.

LES BESOINS DE SOMMEIL



À chacun son sommeil, il y a des petits dormeurs, qui ont des petits besoins de sommeil (ce sont eux qui dorment moins de 6 heures à l'âge adulte), et de gros dormeurs, qui ont besoin de plus de 9 heures par nuit.

L'adolescent a encore des besoins de sommeil importants. Pour être en forme, 9 heures de sommeil en moyenne lui sont nécessaires. En dessous de 8 heures de sommeil, il sera bien souvent en privation de sommeil. À partir de 17/18 ans, cette moyenne passe à 7H30/8H de sommeil par nuit.

On distingue par ailleurs le bon dormeur, qui garde un sommeil de qualité en toutes circonstances, et le mauvais dormeur, qui lui est sensible à tout changement dans son sommeil (rythmes, environnement...).

Et enfin il y a le très matinal, qui se couche avec les poules et pourra se lever à l'aube, et l'oiseau de nuit, qui aimera veiller tard, mais

aura bien du mal à se lever tôt !

Ces tendances sont génétiquement déterminées, on ne les choisit pas.

L'adolescent lui, a une tendance naturelle, pendant quelques années, à être plus du soir que l'adulte qu'il sera ensuite. Cela fait partie des modifications normales du sommeil pendant cette période de la vie.



Spécial parents

Par égard pour son horloge biologique, ne lui imposez pas l'extinction des feux à 21H. Rappelez lui les bons usages, mais faites lui aussi confiance pour trouver son rythme.

LE SOMMEIL, UNE REMISE EN FORME CHAQUE NUIT !



La nuit est une succession de 5 à 6 cycles de sommeil, d'environ 90 minutes, qui contiennent tous du sommeil lent léger, du sommeil lent profond, et du sommeil paradoxal, en quantité variable selon l'avancée de la nuit. Ainsi la première partie de la nuit est très riche en sommeil profond, alors que la fin de la nuit privilégie le sommeil paradoxal. Chaque cycle se termine par une très brève période d'éveil, souvent inconsciente, avant de passer au cycle suivant. C'est pourquoi quand vous êtes préoccupés cette courte période d'éveil se traduit par un authentique réveil, avec parfois de grandes difficultés à se rendormir.

Le sommeil lent profond a un rôle majeur dans la récupération physique, la restauration de l'énergie, l'adaptation à l'environnement et les sécrétions hormonales. C'est durant ce stade de sommeil que sont sécrétées notamment l'hormone de croissance, qui participe à la régénération et à la croissance de l'organisme, et l'insuline qui permet de réguler le taux de sucre dans le sang, permettant l'optimisation du métabolisme. Le système immunitaire lui aussi est très actif, déchets et toxines sont éliminés du corps au cours du sommeil.

Le sommeil paradoxal est plus orienté vers les processus psychologiques et cognitifs. C'est dans ce stade de sommeil que vous faites les rêves aux scénarios les plus élaborés ! Vous rêvez aussi dans les autres stades de sommeil mais ce sont des rêves plus simples, un peu comme des pensées dont vous gardez peu le souvenir. Ce sommeil paradoxal représente environ un quart du temps de sommeil, tout comme le sommeil lent profond. L'activité mentale ne s'arrête jamais ! Le cerveau trie, ordonne, et supprime les informations nocives accumulées pendant la journée. Il consolide votre mémoire, ce qui favorise les apprentissages, et aide à

réguler les émotions, par les rêves notamment. L'activité cérébrale est intense, mais paradoxalement (d'où ce nom de sommeil paradoxal), votre corps est complètement inerte. Heureusement car sinon vous agiriez vos rêves ! Il existe dans ce stade de sommeil une érection du pénis chez l'homme, et du clitoris chez la femme, et ceci à tous les âges de la vie. Cette érection n'est pas corrélée à une activité onirique à contenu sexuel.

Le sommeil permet aussi de restaurer la vigilance, ce qui évite coups de pompe et baisse de régime dans la journée.



LES EFFETS DE LA PRIVATION DE SOMMEIL



Nuit blanche ou coucher trop tardif, que se passe-t-il si vous êtes privé de sommeil ?

Les performances physiques ou intellectuelles sont touchées : somnolence et endormissements inopinés, baisse de la concentration, chute des résultats scolaires, manque de capacités de réflexion ou d'imagination, mémorisation difficile, prise de décisions plus difficile, troubles du jugement...

Quant à votre humeur: danger !

Le manque de sommeil rend irritable, susceptible et agressif. Si ça dure, cela peut même risquer de modifier votre moral, au point d'entraîner une dépression.

Les conséquences sur le corps peuvent être importantes. Réduire son temps de sommeil peut favoriser **une prise de poids et faire baisser les défenses immunitaires.** Sans oublier: fatigue permanente, maux de tête, maladies, cernes, teint blafard, baisse de libido...

LE SOMMEIL, COMMENT ÇA MARCHE ?



Le sommeil ne survient pas sur commande. **Le moment idéal pour s'endormir est très personnel.** Il dépend à la fois de son rythme biologique et de la pression de sommeil accumulée. Plus longtemps vous restez réveillé et plus votre corps fabrique de véritables « somnifères » naturels au fur et à mesure de la journée.

Votre cerveau possède **une horloge biologique réglée sur environ 24 heures, qui régule tous les rythmes :** sécrétions des hormones, fluctuation de la vigilance, cycle de la température interne... Votre organisme n'est donc pas en capacité d'obtenir un sommeil de qualité à n'importe quel moment des 24 heures. Cette horloge est relativement stable et met quelques semaines à changer de rythme si vous partez faire un voyage à l'étranger en changeant de fuseau horaire par exemple.

Ainsi, récupérer du temps de sommeil le week-end avec de longues grasses

matinées n'est pas toujours « rentable », car la qualité de sommeil se détériore quand le sommeil est trop décalé: deux heures de décalage entre l'heure de lever de la semaine et celle du week-end est le maximum de ce que peut absorber votre horloge biologique sans conséquences négatives. Un lever trop tardif le dimanche diminue la pression de sommeil en fin de journée et il devient difficile de s'endormir le dimanche soir à une heure acceptable; être en forme le lundi matin sera donc mission impossible. Il vous faudra 2 ou 3 jours pour vous remettre du week-end !

Les siestes de fin d'après-midi sont à éviter aussi : une sieste en fin de journée, même courte, entraîne une chute de la pression de sommeil, et il est alors ensuite quasiment impossible de s'endormir le soir.

Votre horloge biologique a besoin de se mettre à l'heure, tous les jours. Les principaux signaux qui donnent le tempo de la journée sont la lumière et l'activité physique. On les appelle des donneurs de temps. Plus vous êtes exposé à la lumière et plus vous faites d'activités physiques en début de journée, meilleur sera votre sommeil le soir. En revanche attention au sport en soirée: en augmentant votre température interne il va retarder votre heure d'endormissement. Si l'activité sportive ne peut être pratiquée que le soir, essayez de respecter un intervalle d'au moins 2 heures entre la fin du sport et la mise au lit. **C'est principalement la lumière qui donne le signal le plus fort à l'horloge interne.**

Elle bloque une hormone: la mélatonine. Lorsque la luminosité baisse, donc en **fin de journée, la mélatonine commence à être libérée et prépare le corps au sommeil.**

Plus vous vous exposez à la lumière le soir par le biais d'écrans riches en lumière bleue (ordinateur, téléphone, tablette et téléviseur...), et moins vous sécréterez de mélatonine ce qui empêchera le sommeil de s'installer.

La lumière bleue est la longueur d'onde du spectre lumineux à laquelle est particulièrement sensible la mélatonine.

Trop de temps passé sur écrans le soir retarde le moment où votre organisme va ressentir des signaux de sommeil.

Spécial parents

N'hésitez pas à l'aider à rester dans le bon fuseau horaire le week-end: même après une soirée prolongée le samedi, se lever à une heure raisonnable le dimanche est conseillé (à 11H au plus tard).



NOTRE HOLOGE BIOLOGIQUE EST PRÉCIEUSE, RESPECTONS LA!

Pas de changement de fuseau horaire le week-end: un décalage de 2 heures entre lever de la semaine et lever du week-end est optimal pour récupérer de la dette de sommeil de la semaine sans pour autant malmenier notre rythme de sommeil. Si besoin calez aussi une petite sieste (20 à 30 minutes), mais pas après 15h, sinon le dimanche soir sera dur...

Respect aussi de la mélatonine: une petite série TV pour se détendre après une rude journée pourquoi pas, mais pas dans le noir dans son lit, et pas juste avant l'extinction des feux, sinon vous risquez de ne pas avoir de signaux de sommeil au moment de s'endormir, et là ça devient compliqué!

LES AMIS DU SOMMEIL



Optimiser son réveil pour mieux aborder sa nuit

Plus votre réveil sera dynamique, plus votre horloge biologique sera bien entraînée, et meilleurs seront vos signaux de sommeil le soir. **Après avoir émergé le matin à son rythme** (sonnerie d'ambiance, parents, ami(e)...) **il faut mettre l'organisme en route:** ouvrez les volets, allumez la lumière, prenez une douche chaude, et évitez de zapper le petit-déjeuner. Ensuite une petite marche pour aller en cours ou au travail, c'est excellent pour votre horloge.

L'environnement de sommeil

Il est important d'avoir un lieu consacré exclusivement au sommeil. Il doit être calme, aéré, ni trop chaud ni trop froid (entre 18 et 20°C). Tout ce qui augmente la température corporelle est à éviter, car le soir, la baisse de la température interne favorise l'endormissement.

Créer une ambiance agréable est le point de départ d'un bon sommeil.

La régularité des horaires va également contribuer à un endormissement rapide. Difficile aussi de garantir une bonne qualité de sommeil quand on reste à l'affût de l'appel d'un ami, d'un jeu en ligne, d'un tweet ou d'une actu.

Quand le moment de dormir est venu, **coupez télévision, musique, portable** (ou mettez-le en mode avion), **pour laisser place au sommeil.**

Les rituels du coucher

À chacun sa façon de se préparer à dormir. Ce qui est sûr c'est qu'il vaut mieux favoriser une ambiance calme et détendue, une lumière douce pour la mélatonine, et arrêter les activités stimulantes et les écrans. Passer sans transition du plein éveil (devoirs, jeux sur écrans...) au sommeil est quasi

impossible, alors acceptez de «perdre» un peu de temps pour vous ménager **un temps de décompression et de détente qui permet ensuite de s'endormir plus rapidement.** À chacun sa façon de se relaxer: lecture, musique, méditation, Tai-chi-chuan, coloriage... à vous de choisir ce qui vous convient.

Ensuite pour s'endormir vite, il faut connaître, repérer et accepter d'écouter vos **signaux de sommeil: yeux qui se ferment tout seuls, bâillements, frissons...** cela signifie que les «portes du sommeil» s'ouvrent à vous. Si vous vous forcez à rester éveillé à ce moment-là, il faudra peut-être attendre longtemps avant que les signaux de sommeil ne reviennent.

Spécial parents

L'ambiance à la maison est importante pour le sommeil de tous ; évitez les sujets qui fâchent le soir. Comme vous les jeunes sont confrontés à des préoccupations, stress, pressions... qui peuvent nuire à leur sommeil.

LES ENNEMIS DU SOMMEIL



L'alcool: à faible dose l'alcool **favorise rapidement la somnolence** et l'endormissement, il y a donc un **risque d'accident** plus élevé si l'on doit conduire après une soirée. A forte dose l'alcool favorise l'endormissement, mais la deuxième partie de la nuit est **fractionnée par de nombreux réveils**, donc très peu récupératrice. Le lendemain les performances intellectuelles diminuent en fonction de la quantité d'alcool ingérée.

Le tabac: la consommation régulière de tabac fait inhaler de la nicotine qui est un excitant du système nerveux central. Elle entraîne des **difficultés d'endormissement et une somnolence matinale.** Lors d'un sevrage, en dehors des troubles du caractère et de l'anxiété, il y a une fragmentation du sommeil et de la somnolence en journée.

Les excitants: la caféine (présente également dans les boissons énergisantes et les sodas au

cola) et la théine peuvent agir 3 à 7 heures après leur absorption. Très peu de personnes y sont insensibles (moins de 3% de la population). Outre le fait qu'elles peuvent **retarder l'endormissement**, elles **fragmentent le sommeil** au cours de la nuit. Donc, quand on a déjà des difficultés de sommeil, mieux vaut les éviter après 14 heures et ne pas en abuser le matin.

Le cannabis: il a des **effets complexes sur le sommeil.** Il donne le sentiment de s'endormir plus vite car il a des effets bénéfiques sur l'anxiété quand il est consommé occasionnellement, mais ces effets s'estompent lors d'une prise régulière. Il modifie la sécrétion de mélatonine, contribuant à entretenir **un sommeil décalé.** Il diminue le sommeil paradoxal et augmente le sommeil profond, ce qui donne le sentiment de mieux dormir. C'est pour cette raison que son arrêt s'accompagne d'un retour très vivace de rêves et

cauchemars, qui peut être extrêmement mal vécu. Il entraîne une **altération des fonctions intellectuelles** le lendemain, proportionnellement à la quantité fumée.

Les écrans : outre le fait qu'ils **nuisent à la sécrétion de mélatonine**, ils ont un **effet stimulant**. S'informer, télécharger, jouer, regarder un film, textoter, facebooker, twitter... autant d'activités qui vous maintiennent en éveil, et retardent le lâcher prise indispensable pour accéder au sommeil.

La nuit blanche avec endormissement au petit matin : non seulement elle vous prive du sommeil nocturne qui reste le sommeil de meilleure qualité, mais elle risque en plus de créer un décalage de votre heure de coucher le soir qui suit. Il vaut donc mieux **limiter son temps de sommeil après une nuit blanche (en dormant par exemple quelques heures jusqu'à 10h ou 11h du matin) puis le soir venu faire une bonne nuit en se couchant un peu plus tôt que d'habitude**. Il est également possible, si vous n'avez pas dormi le matin, de faire une courte sieste en début d'après-midi. Attention aux activités dans la journée qui suit la nuit blanche : votre vigilance est diminuée, donc la conduite est à risque, car vos réflexes sont affaiblis. Faites toujours une petite sieste avant, quelle que soit l'heure, si vous devez impérativement prendre la voiture ou le scooter !

La nuit noire : la nuit peut aussi être un moment d'angoisse, selon les moments de la vie que vous traversez, avec des difficultés importantes d'endormissement, ou des éveils prolongés en milieu de nuit. Quand ces difficultés durent et ont une incidence sur la forme de la journée, on parle d'insomnie. Il peut être difficile d'en parler à son entourage, mais **les insomnies répétées ne sont jamais**

à prendre à la légère.

L'insomnie, quand elle est accompagnée d'angoisse, concerne souvent l'endormissement. Quand il s'agit d'une insomnie de deuxième partie de nuit, il faut penser à évoquer une dépression.

Le manque de sommeil, comme la dépression, retentissent sur la capacité à penser et à travailler. Savoir si les difficultés sont dues au manque de sommeil ou à la dépression est difficile à identifier. Dans tous les cas **une consultation médicale est nécessaire.**

Les grands décalages du temps de sommeil : quand le sommeil est franchement décalé (plus de 2h par rapport aux horaires qui vous sont imposés), on peut évoquer alors un **syndrome de retard de phase**. Il s'agit d'un décalage important des heures d'endormissement, avec de ce fait une incapacité à se lever le matin, et un lever souvent très tardif (parfois dans l'après-midi). Ce retard de phase a des conséquences importantes sur les performances de la journée, sur la vie sociale et relationnelle : difficile de rester au top quand la journée commence à 14h alors que les cours ou le travail commencent à 8h.

Les causes sont souvent multiples : un décalage excessif des heures de sommeil le week-end, trop d'activités stimulantes sur écran le soir, la consommation d'excitants en soirée, l'impression que le sommeil est une perte de temps, l'angoisse du sommeil, un moral au plus bas ou des phobies scolaires. Le sommeil dans la journée devient alors un refuge pour fuir des difficultés. Le traitement repose alors sur l'identification d'éventuels problèmes psychologiques et leur traitement, ainsi que sur la régularisation des heures de lever. Si cela ne suffit pas, un traitement par luminothérapie peut être envisagé avec un médecin spécialiste du sommeil.

Les somnifères : Ce sont des médicaments qui ne doivent être pris que sur prescription médicale après évaluation par un médecin. Ils peuvent vous aider ponctuellement si vous êtes particulièrement anxieux pour passer un cap difficile. Attention à ne pas commencer ce traitement juste la veille d'un examen, il peut avoir des effets secondaires (sommolence, difficultés à se concentrer) qui entraveront considérablement la réussite de l'épreuve.



Spécial parents

Évitez les remarques culpabilisantes et moralisatrices : « le monde appartient à ceux qui se lèvent tôt », « tu n'arriveras jamais à travailler si tu n'es même pas capable de te lever »...

Préférez parler du problème pour chercher et trouver des solutions ensemble. Cherchez des éléments impliqués dans l'entretien de ces difficultés : mauvaise organisation du rythme familial, horaires des repas fluctuants, téléviseurs et ordinateurs dans toutes les pièces de la maison...

Beaucoup de facteurs influent négativement sur le sommeil, mieux vaut donc éliminer ceux sur lesquels il est possible d'agir !

Une nuit blanche de temps en temps, c'est gérable, mais peut-être que deux sorties avec coucher à l'aube chaque week-end, c'est un challenge trop lourd pour le capital sommeil.

Trop de nuits noires ce n'est pas normal. N'hésitez pas à en parler à une personne en qui vous avez toute confiance, ce peut être un parent, votre médecin ou encore l'infirmière scolaire. Du recul permet de prendre conscience qu'on va peut-être moins bien que ce qu'on croyait et qu'il est temps d'aller consulter.

La vie sans écrans, c'est l'époque des grands-parents ! Cependant, se protéger de la lumière des écrans 2 heures avant le coucher permet à l'organisme de s'endormir à temps pour être en forme le lendemain.

10 ASTUCES POUR OPTIMISER LA QUALITÉ DE SON SOMMEIL ET DE SES JOURNÉES



- Respectez vos besoins de sommeil.
- Restez zen : pour faire baisser la pression, pensez à vous faire plaisir en dehors du travail et des cours.
- Pensez au sport pour vous aider à vous détendre : idéalement le matin, mais si c'est impossible, une activité physique pratiquée avant 20h améliore la qualité du sommeil et aide à évacuer les tensions de la journée.
- Dédiez un temps exclusivement au sommeil et aménagez l'environnement : 18 à 20°C, calme et obscurité. Le lit est réservé au sommeil et à l'intimité (le téléphone portable n'est pas un ami intime la nuit...).
- Accordez-vous une période de transition avant l'extinction des feux, qui vous permettra d'être accessible au sommeil : lumière tamisée, extinction des écrans, activité de détente.
- Respectez vos signaux de sommeil : si vous piquez du nez, baillez et qu'une sensation de froid ou des frissons vous envahissent, il est

temps d'aller vous coucher et d'éteindre la lumière.

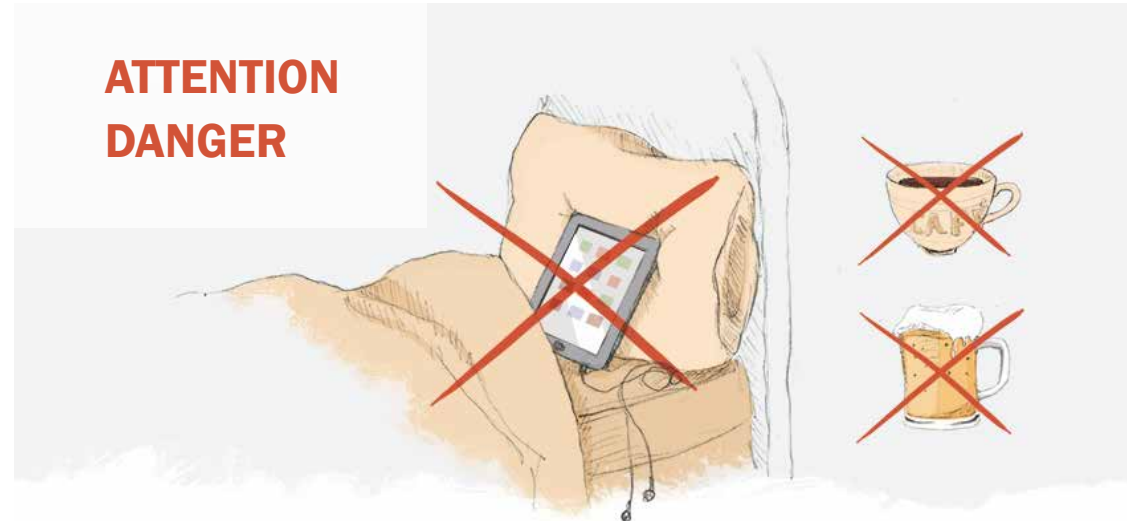
- Mettez sur un réveil dynamique : émergez en douceur (sonnerie d'ambiance, voix d'un proche...) puis étirez-vous, allumez la lumière, ouvrez les volets, prenez une douche...

- Évitez de zapper le petit-déjeuner : ce repas représente un quart des apports caloriques de la journée. Il vous évitera hypoglycémie, malaise, fringale et maux de tête dans la matinée. S'il vous est impossible de manger en vous levant, prévoyez une collation pour plus tard.

- Ayez une vie sociale active et sortez, mais pensez à ne pas changer de fuseau horaire tous les week-ends : pas plus de deux heures de décalage entre l'heure de lever de la semaine et celle du week-end.

- Après une nuit blanche : soit vous dormez quelques heures en matinée, soit vous faites une courte sieste en début d'après-midi. Ainsi le soir venu vous pourrez dormir à une heure compatible avec le lever du lundi matin.

ATTENTION DANGER



- Les grasses matinées à rallonge le week-end ne sont absolument pas rentables : la qualité du sommeil n'est pas bonne si tard dans la matinée, et c'est une catastrophe pour la pression de sommeil le soir qui suit, mettant en péril les performances de début de semaine.

- Les écrans - tueurs de mélatonine : pensez à regarder vos écrans dans une pièce éclairée, en limitant au maximum leur luminosité, et si possible éteignez-les dans les 2 heures avant l'endormissement.

- Les écrans - ennemis du lâcher-prise : pour s'abandonner avec succès dans les bras de Morphée, il faut couper tout contact avec le monde extérieur. La nuit, exit de votre lit réseaux sociaux et textos.

- Les excitants : café, boissons énergisantes et tabac sont des stimulants de notre vigilance. Les consommer après 14h risque de retarder le moment où vous serez en capacité de trouver le sommeil.

- Les sédatifs : alcool, cannabis et somnifères ont des conséquences immédiates sur la vigilance, diminuant le temps de réaction et vous rendant moins aptes à appréhender votre environnement. Donc prudence : il est formellement déconseillé de prendre la route après ce type de consommation.



Pour en savoir plus :

www.reseau-morphee.fr

Un forum est à votre disposition à morphee.forumpro.fr

Application « Mon Coach Sommeil »



Vidéos « Bref, j'ai pas dormi ! » disponibles sur Dailymotion



reseau-morphee

Contact :

Email : **contact@reseau-morphee.fr**



www.facebook.com/reseaumorphee



@ReseauMorphee

**POUR ASSURER LE JOUR
IL FAUT DORMIR LA NUIT**

Brochure éditée par le Réseau Morphée • Imprimée en avril 2015

Conception, création, illustrations : Océane Nicaise-Beurois • www.behance.net/oceanenicaise

Avec le soutien de la Région Île-de-France

