



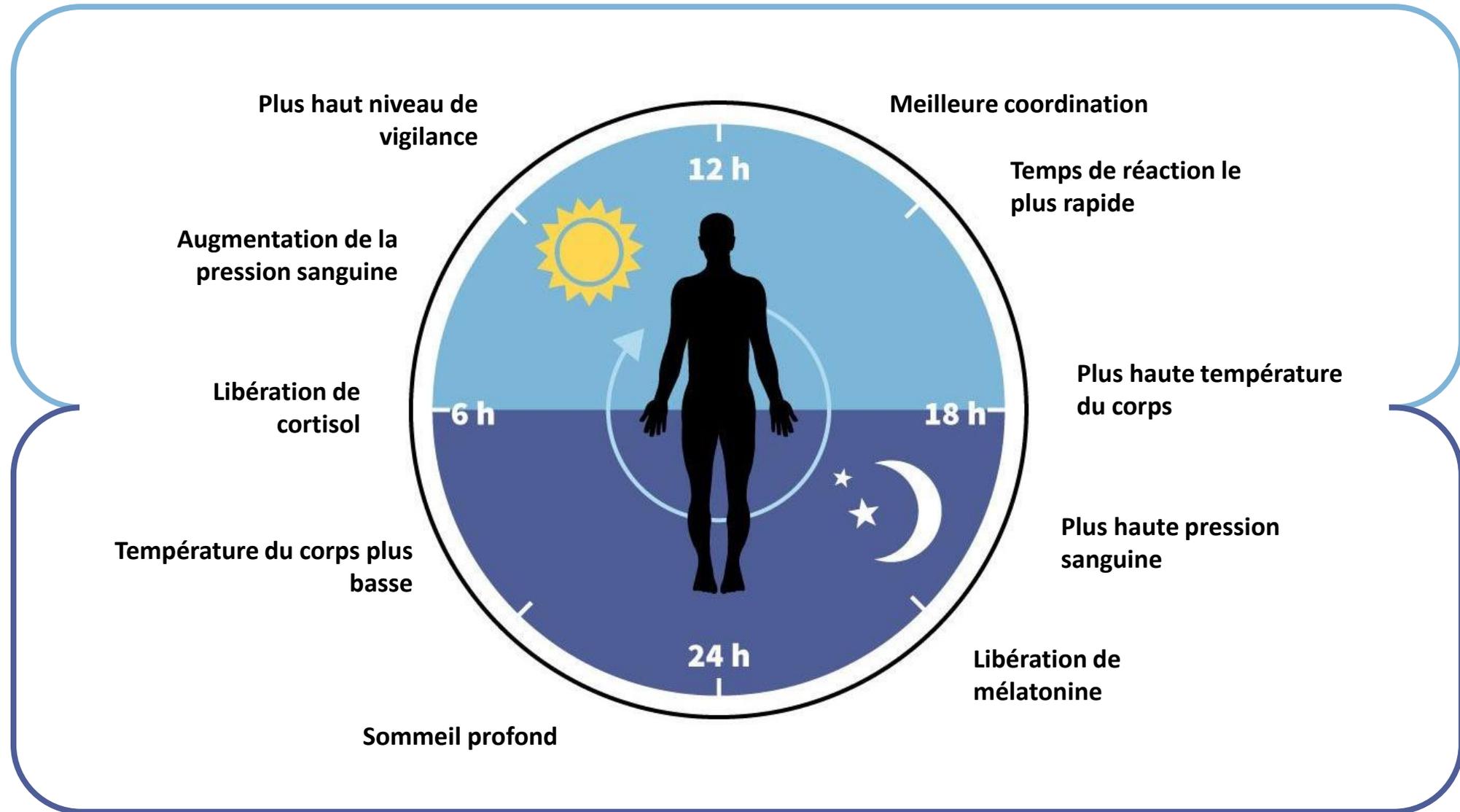
CONFÉRENCE « LE SOMMEIL DES ADOLESCENTS »

1^{er} décembre 2021

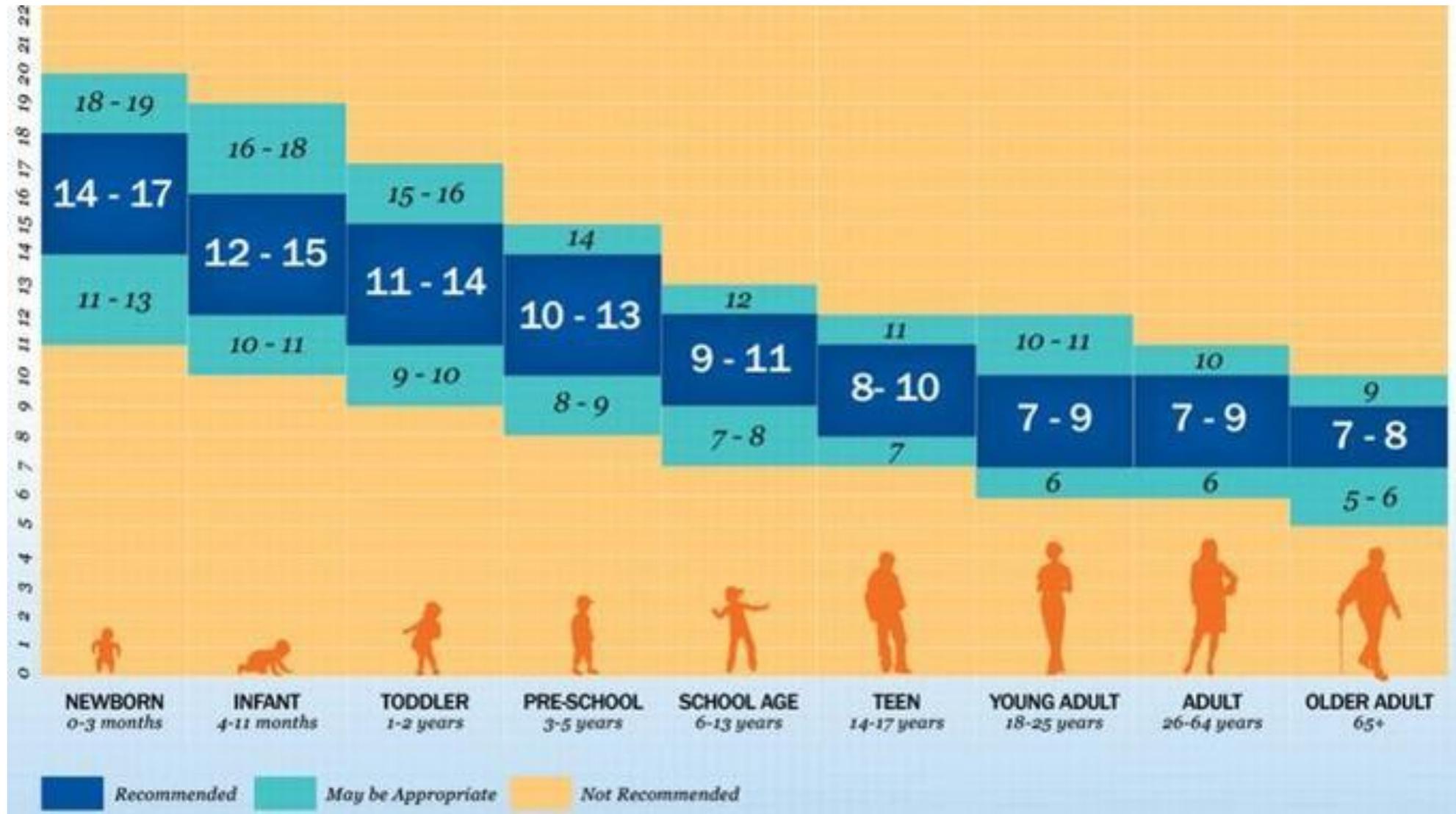
Agnès MERER, Coach & Sophrologue
<https://www.coachmerer.com/>
coachmerer@gmail.com
06.19.97.30.68



Le cycle circadien normal de l'humain



Temps de sommeil conseillé

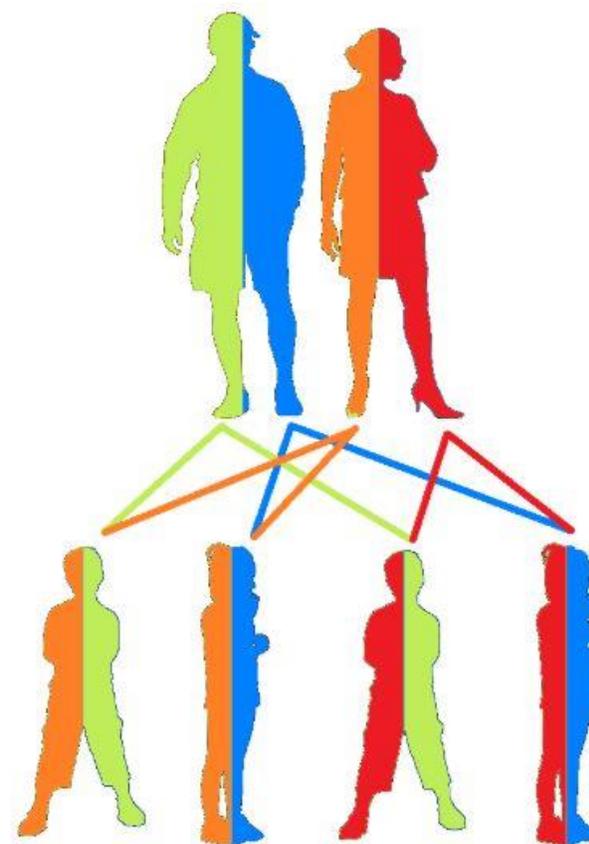


LE SOMMEIL ET LES RYTHMES CHEZ L'ADOLESCENT

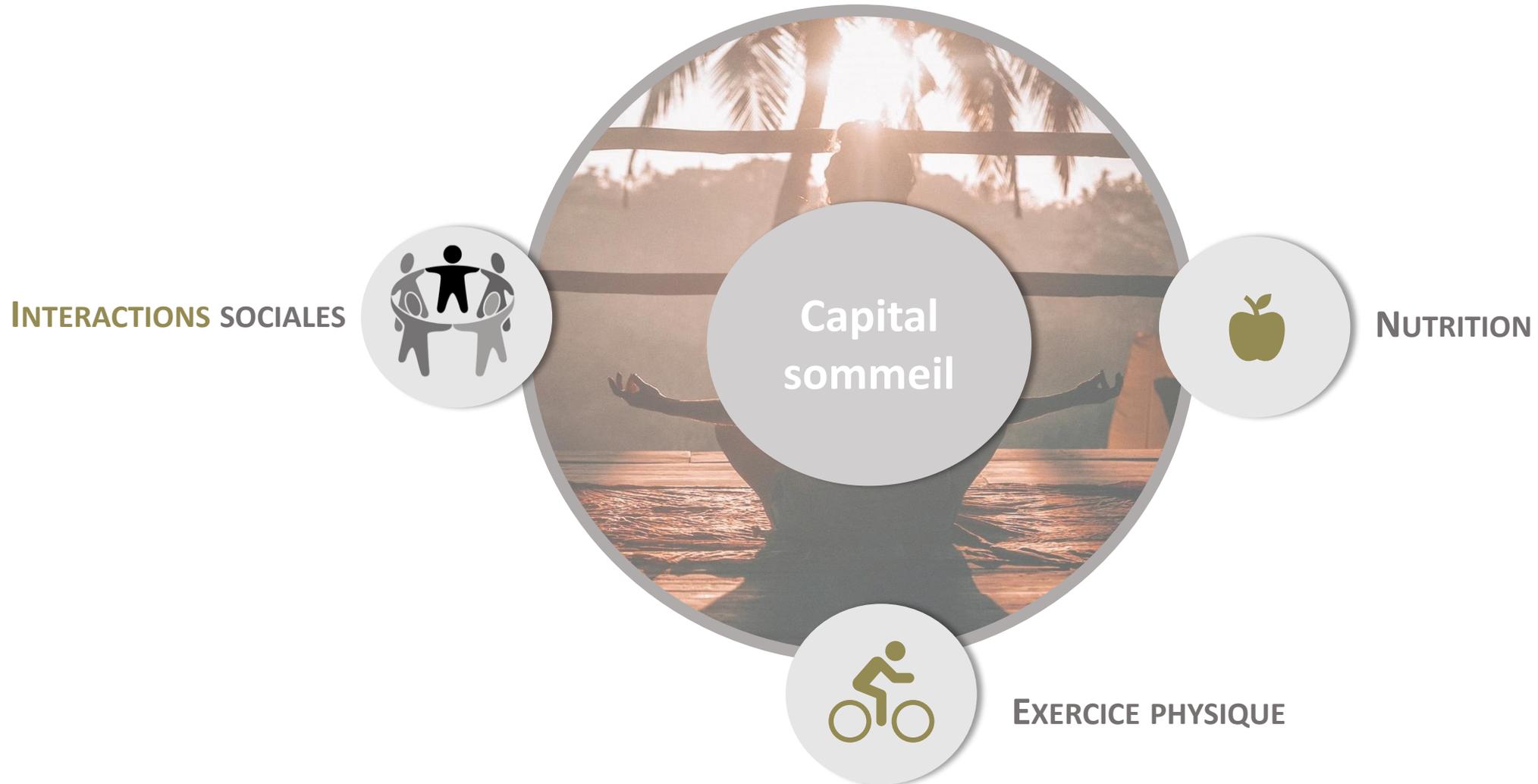
Facteur externe



Influence génétique



Autres facteurs externes



L'ÉVOLUTION DU SOMMEIL À L'ADOLESCENCE



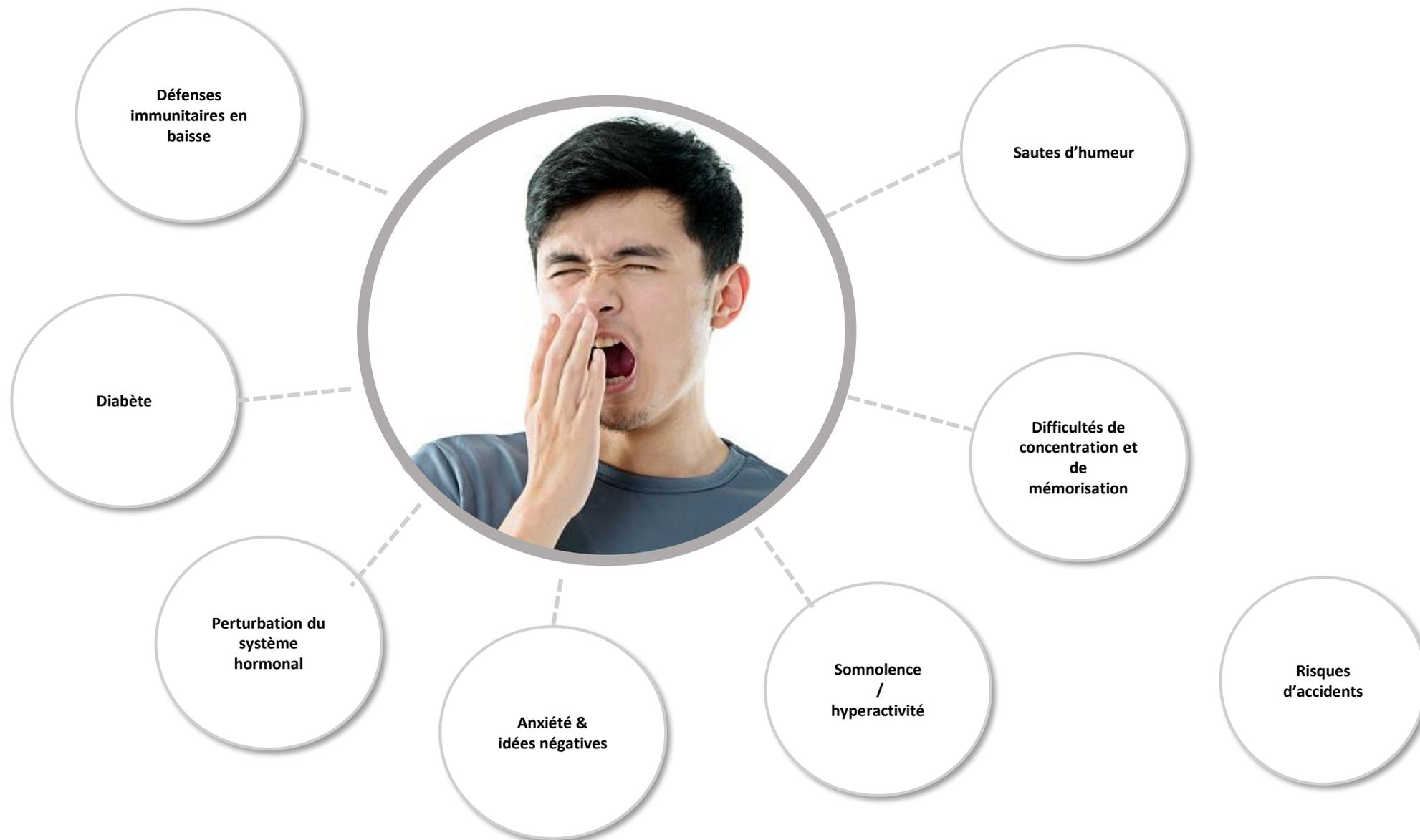
CAUSES

- La **diminution de sommeil** est liée à la **puberté**, époque où de nombreux **changements hormonaux** surviennent
- **L'abaissement de la température corporelle** qui favorise le sommeil s'effectue plus **tardivement**
- La sécrétion de **mélatonine** est plus **tardive dans la soirée**
- La sécrétion de **cortisol** est **décalée dans la matinée**

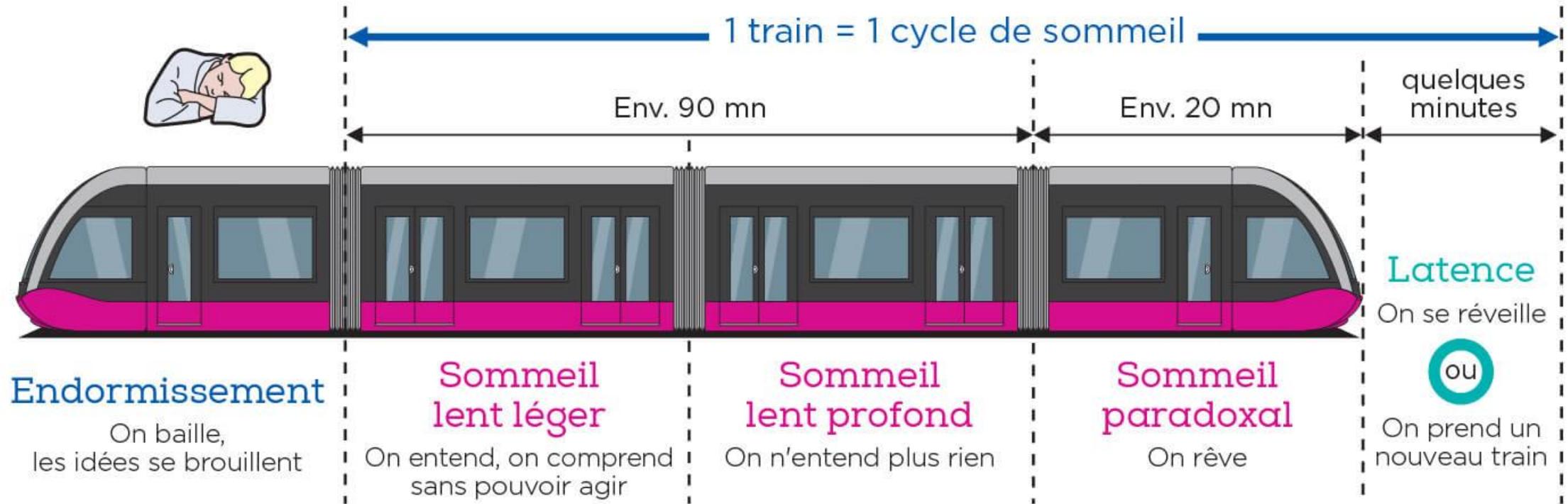
CONSEQUENCES

- Entre **12 et 18 ans**, en période scolaire, un adolescent manque en moyenne de **1 à 2 heures de sommeil par nuit** (étude INSV/MGEN 2018)
- Les **cycles circadiens** (veille/sommeil) de l'adolescent sont **perturbés**
- Le **sommeil lent profond** qui était très important chez l'enfant, **diminue en proportion et en durée**
- La **dette de sommeil**, en devenant chronique, contribue à aggraver les **troubles du sommeil**
- L'alternance **veille/sommeil** devient **irrégulière**

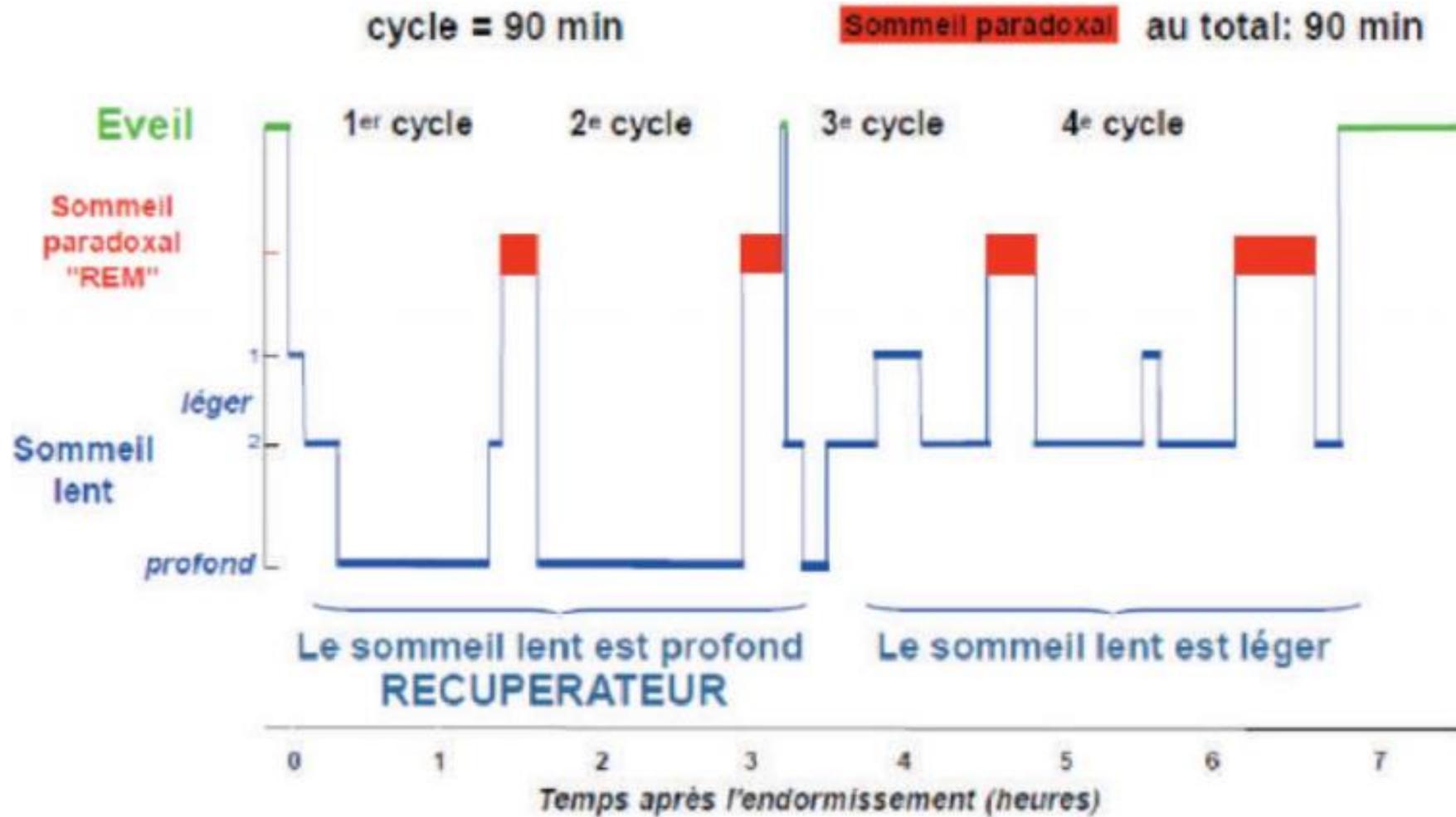
Les conséquences d'un mauvais sommeil



Le cycle du sommeil



Les différents phases de sommeil chez l'adulte



Le sommeil et les écrans



L'écran délivre une **lumière**, dont l'intensité perçue à **15 ou 20 cm** des yeux est importante. Cette **lumière bleutée** est celle qui a l'action la plus forte sur la **rétine**.



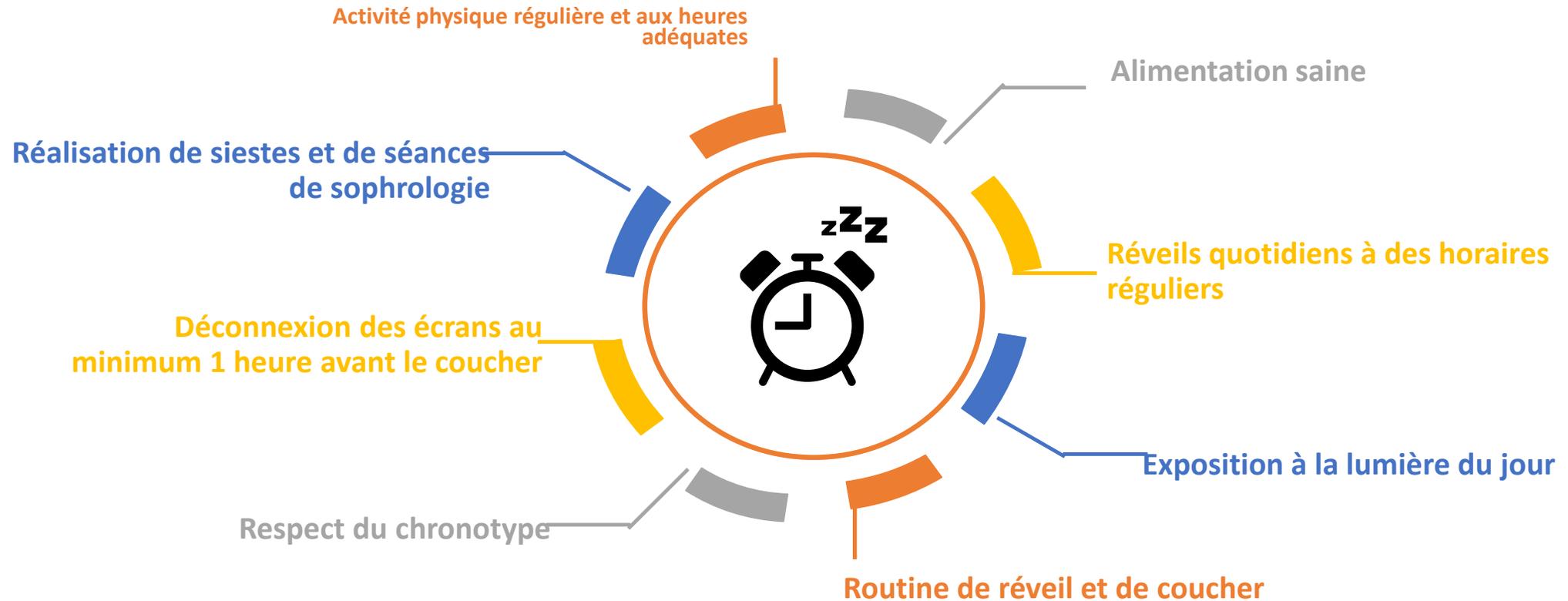
Elle a pour effet de **bloquer la montée de la mélatonine** normalement sécrétée dans la soirée. La mélatonine est une **hormone régulatrice des rythmes de sommeil** et **facilitatrice de l'endormissement**.



Il en résulte une **diminution de l'envie de dormir** et donc, un **sommeil qui se décale plus tardivement**.



Bon hygiène du sommeil



Et vous parents, comment pouvez-vous accompagner ?

En les écoutant

En les rassurant

En évitant les remarques culpabilisantes et moralisatrices

En amenant un rythme familial régulier

En les aidant à se déconnecter

En leur montrant l'exemple

En les aidant à trouver une routine

En écoutant vos émotions



L'agenda du sommeil



Mon agenda de sophro'sommeil à réaliser durant 7 jours

Je me couche à ...je me réveille à ...je me rendors à ...je me lève à ...je fais ma séance de sophro à...

J'évalue : 😊 😐 😞

Mon. sommeil. a été.	Mon réveil est.	Ma journée s'est passée
----------------------	-----------------	-------------------------

Je me rappelle
Ce qui menace mon sommeil

19H 20h 21H 22H 23H 24H 1H 2H 3H 4H 5H 6H 7H 8H. 9H 10h 11H 12H 13H 14H 15H. 16h. 17h. 18h. 19h



Nuit du ...

Dîner lourd

Tous les matins au réveil, noter votre heure de réveil ↗, vos levers nocturnes ↖ ↷, colorier les périodes de votre sommeil

Notez en pleine conscience la qualité de votre sommeil ET la qualité de votre réveil 😊 😐 😞

Notez si vous avez pratiqué une séance de sophrologie S, si vous avez eu des moments de somnolence ≡ avez fait une sieste

Chaque soir, notez la qualité de votre journée 😊 😐 😞 et si vous avez des observations sur des évènements de la journée qui pourraient menacer votre sommeil

Enfin noter l'heure à laquelle vous vous couchez ↶