



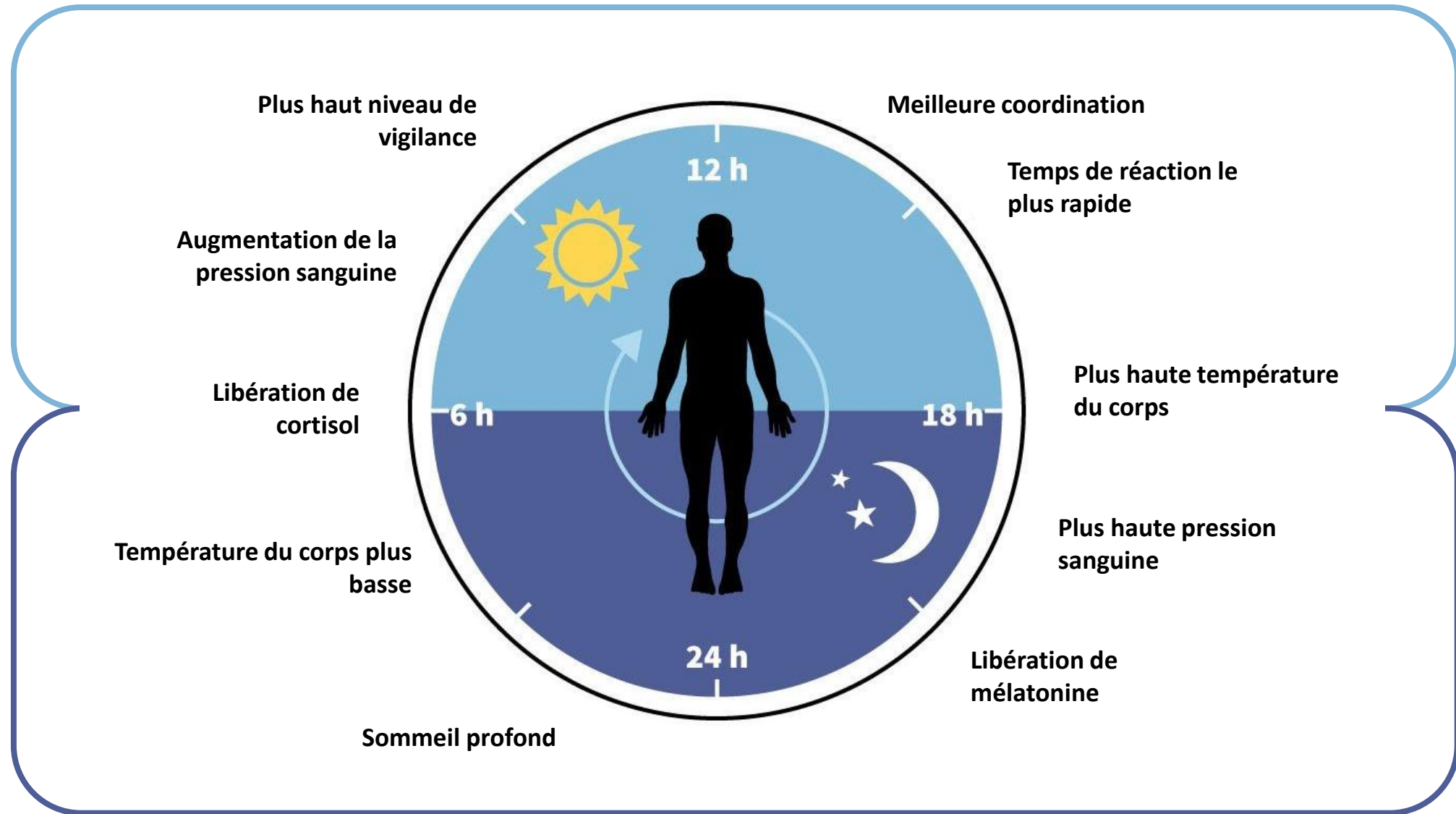
# CONFÉRENCE « LE SOMMEIL DES ADOLESCENTS »

1<sup>er</sup> décembre 2021

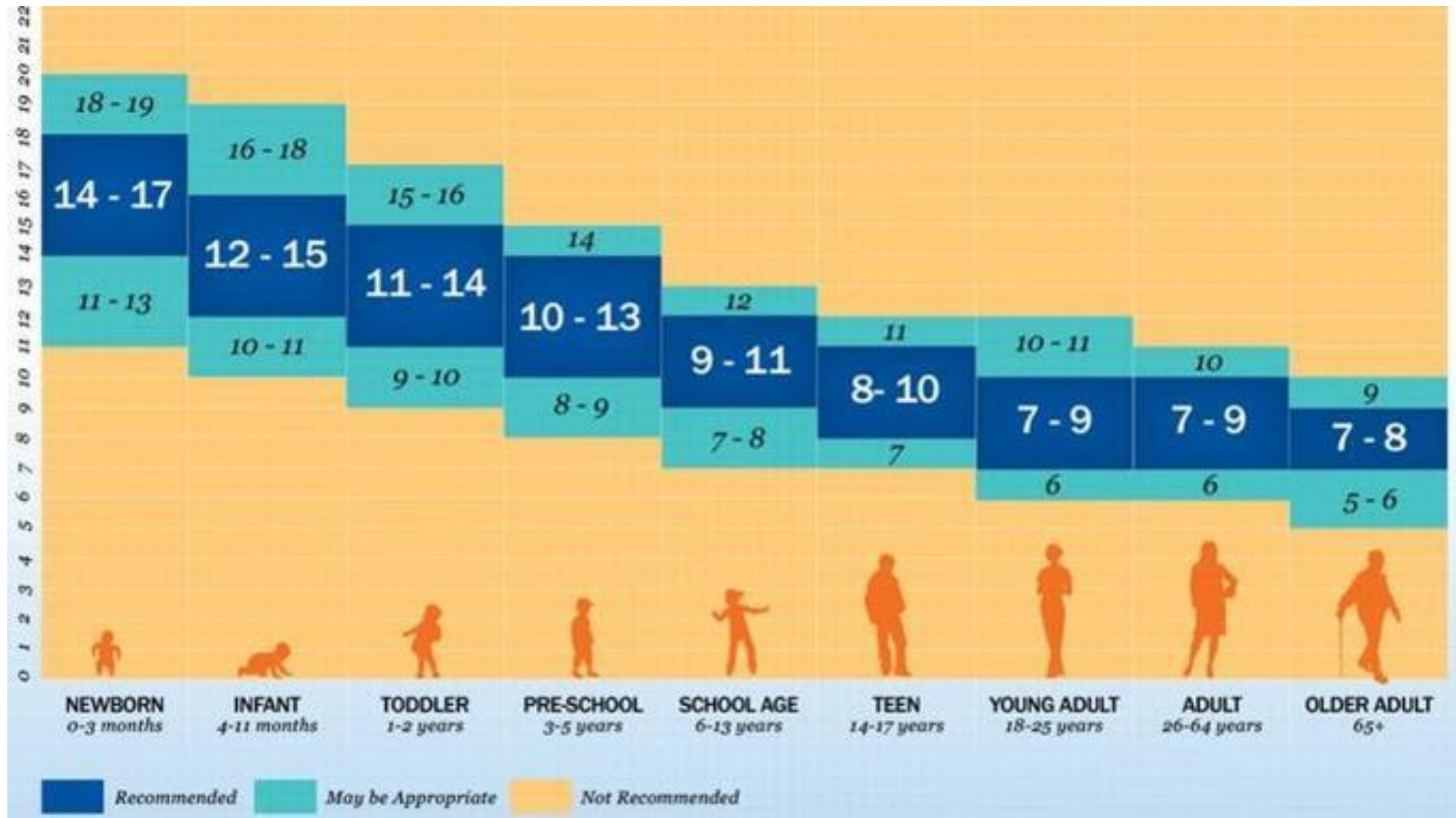
**Agnès MERER, Coach & Sophrologue**  
<https://www.coachmerer.com/>  
[coachmerer@gmail.com](mailto:coachmerer@gmail.com)  
06.19.97.30.68



# Le cycle circadien normal de l'humain



# Temps de sommeil conseillé

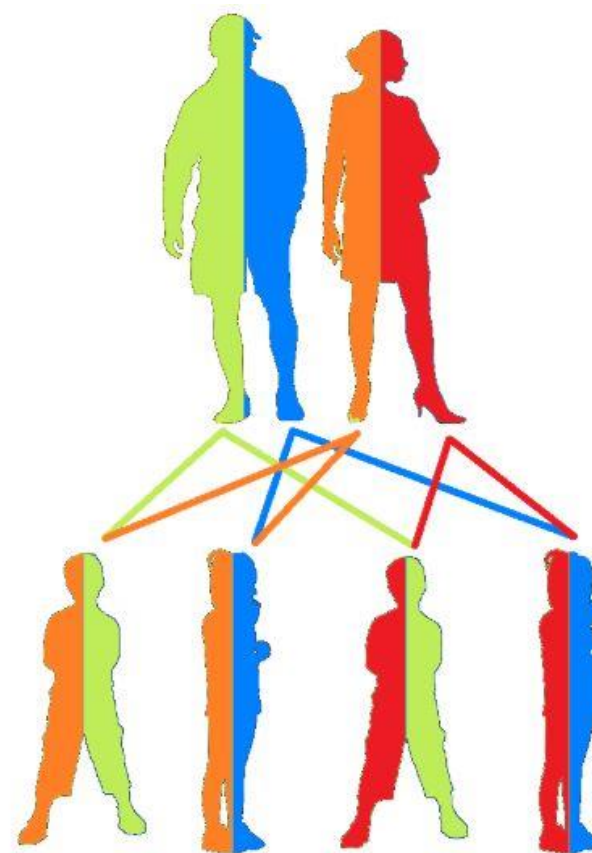


## LE SOMMEIL ET LES RYTHMES CHEZ L'ADOLESCENT

### Facteur externe

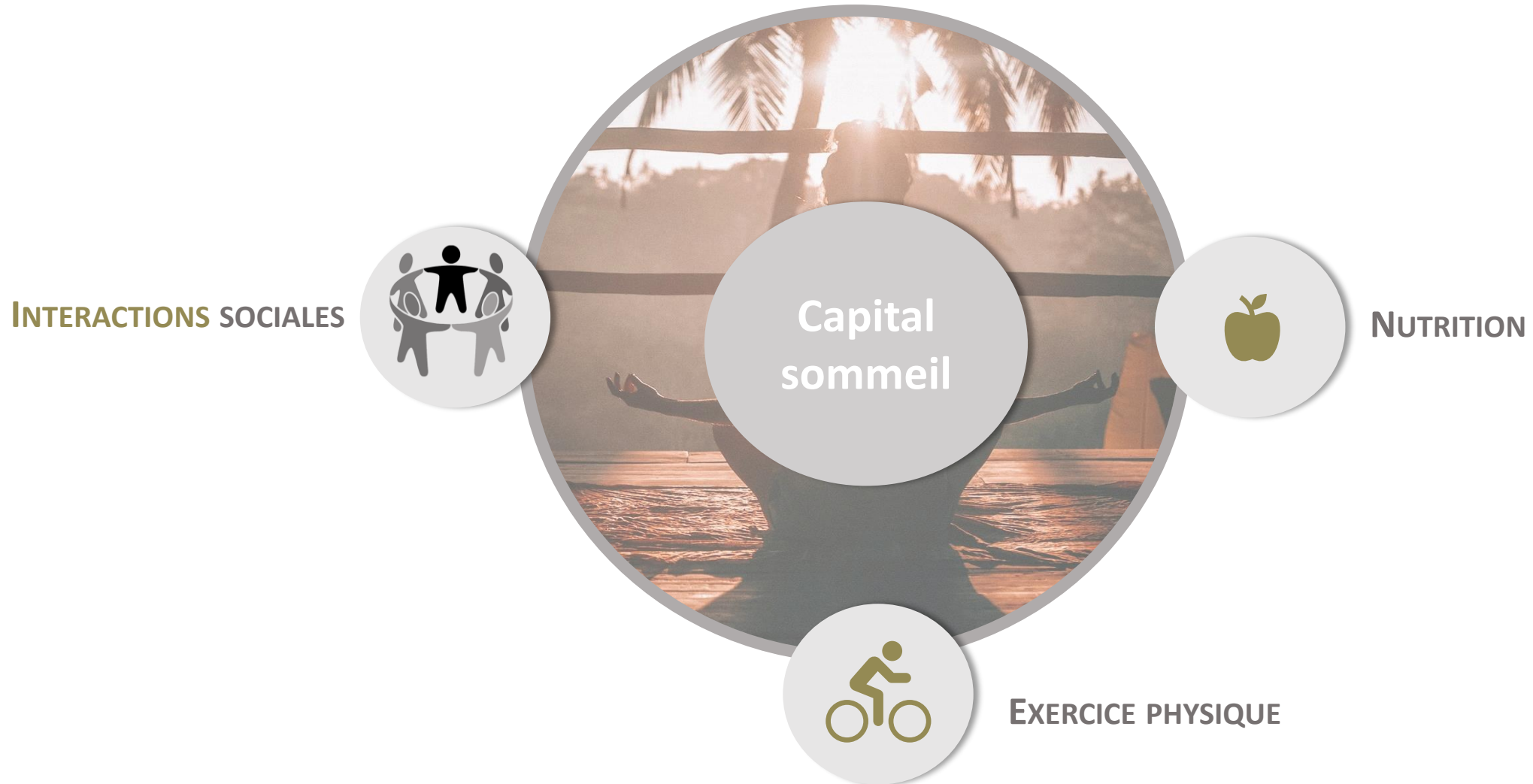


### Influence génétique





# Autres facteurs externes



# L'ÉVOLUTION DU SOMMEIL À L'ADOLESCENCE



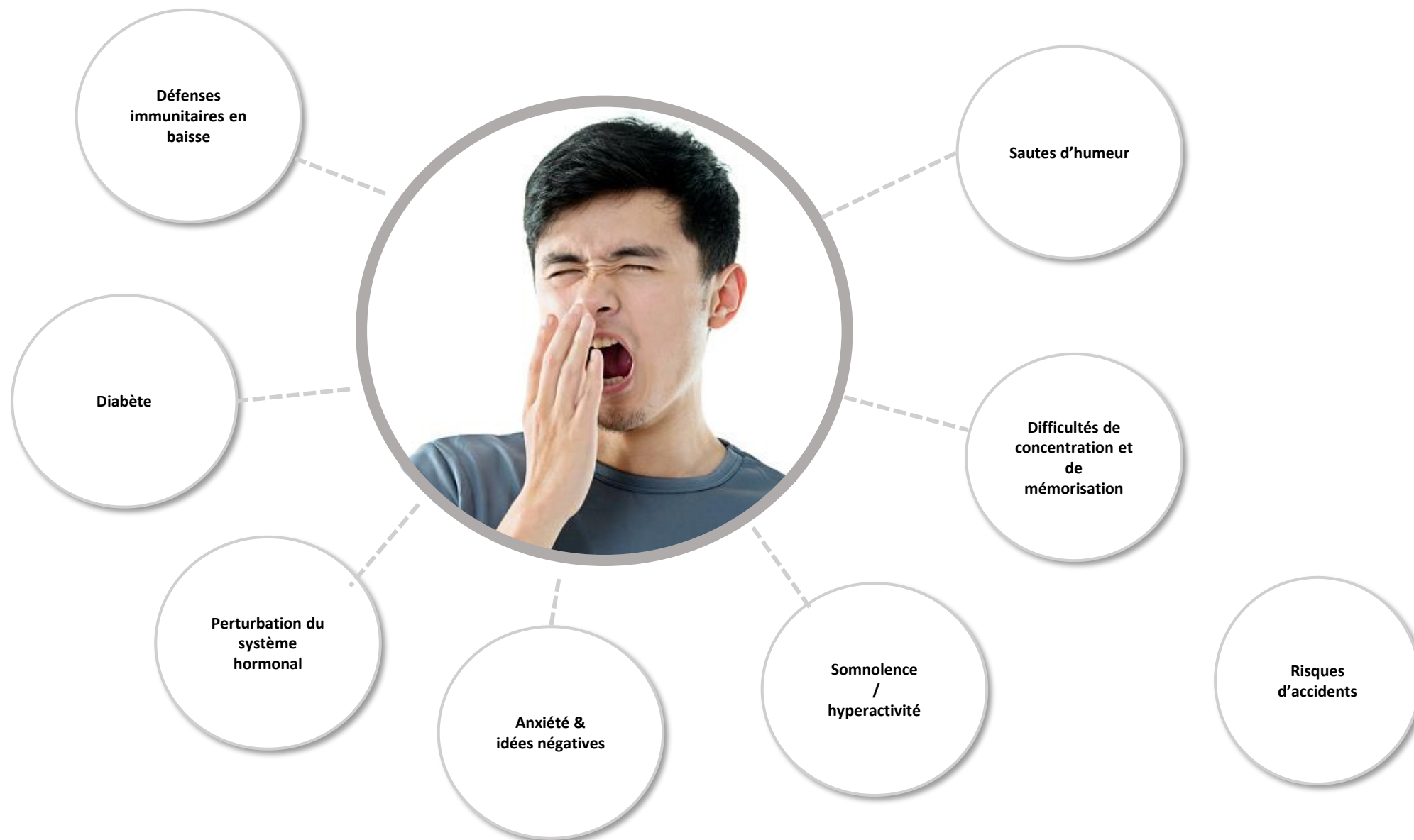
## CAUSES

- 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**

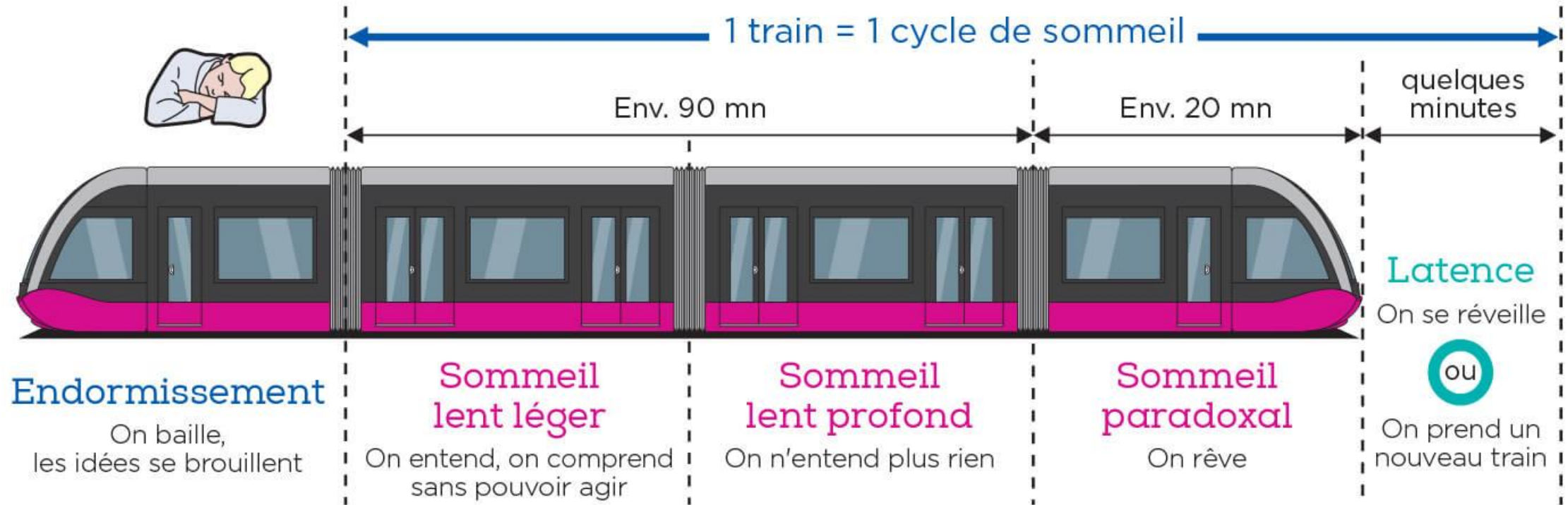
## CONSEQUENCES

- 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

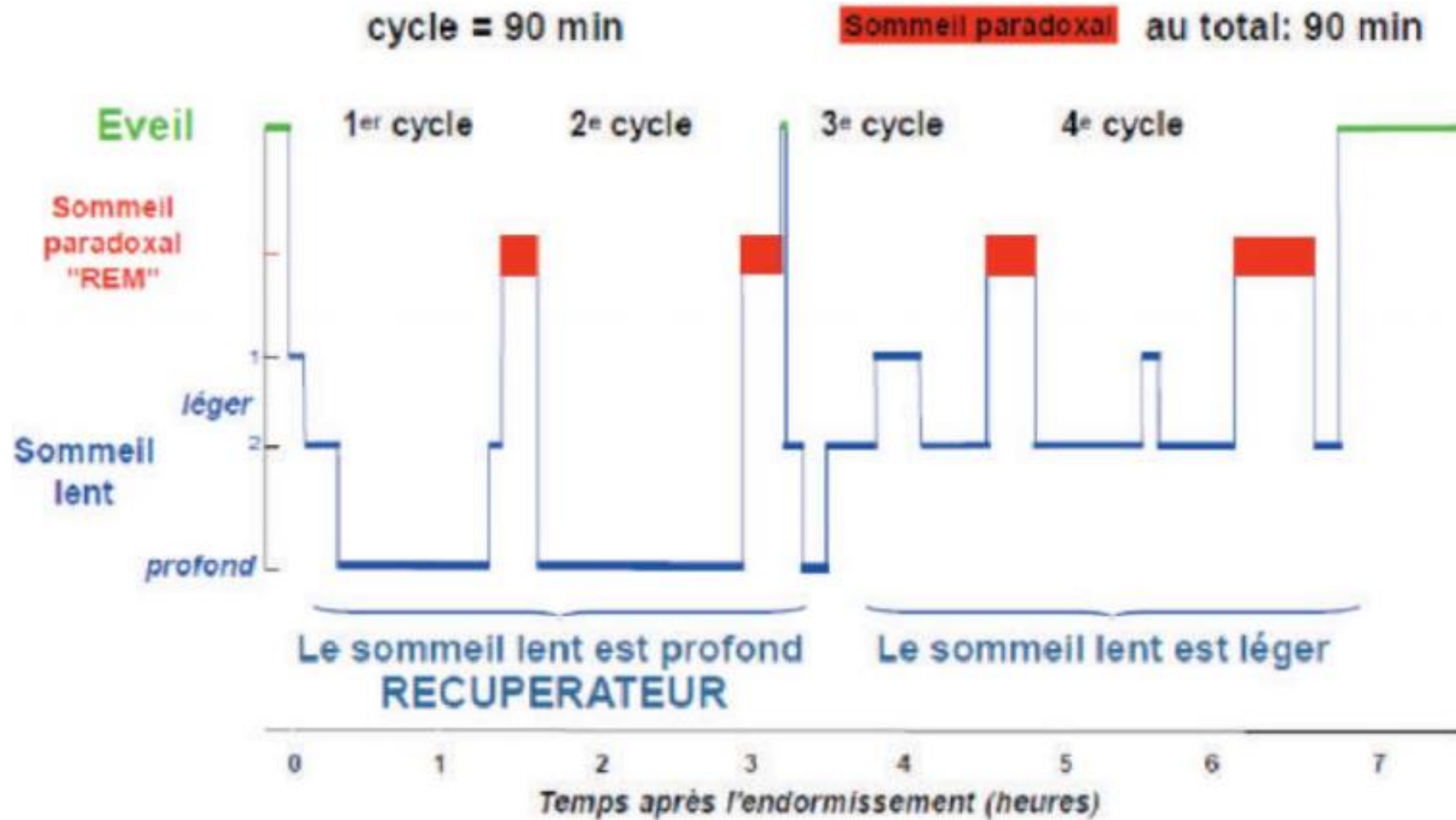


# Le cycle du sommeil





# 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**.



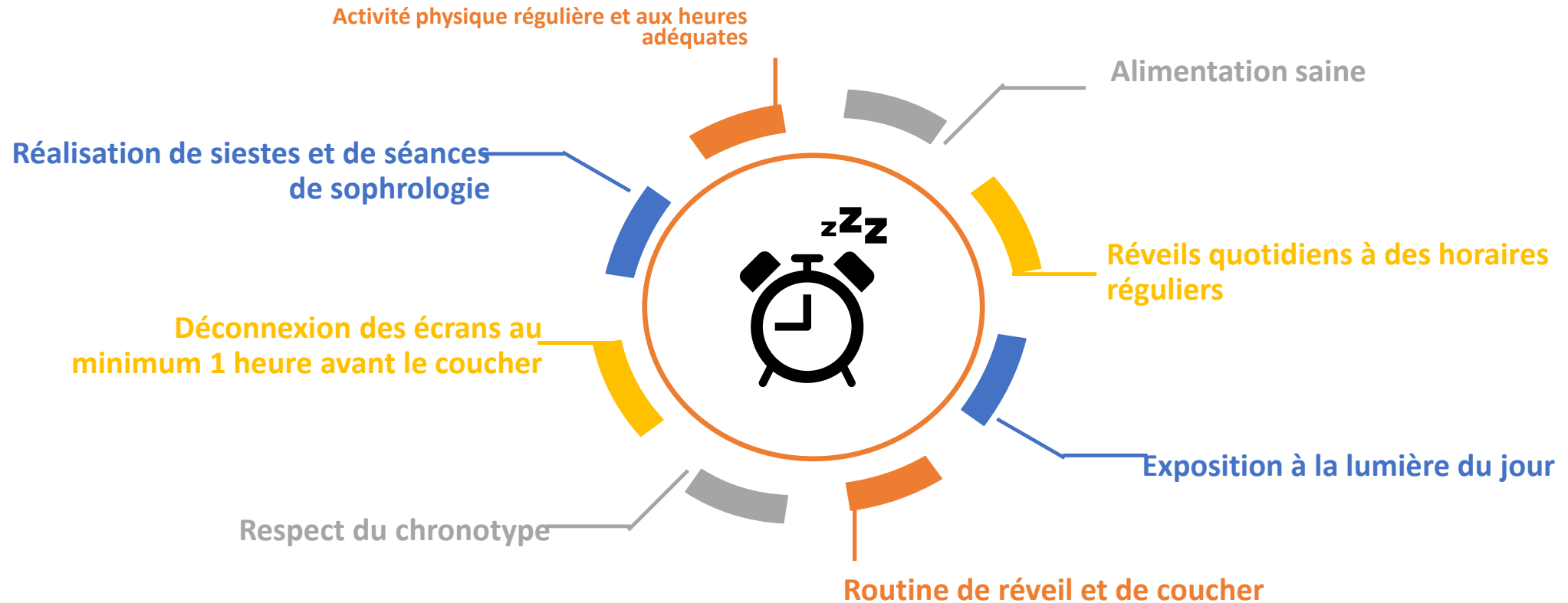
Elle a pour effet de **bloquer la montée de la mélatonine** normalement sécrétée dans la soirée. La mélatonine est une **hormone régulatrice des rythmes de sommeil** et **facilitatrice de l'endormissement**.



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. Mon. Ma  
sommeil. réveil journée  
a été. est. 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 ↶