eSantéMentale.ca

Le sommeil chez les enfants et adolescents: Information pour les aidants

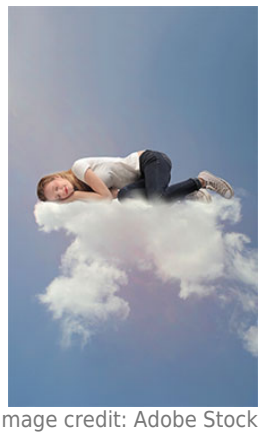

Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Le sommeil est essentiel à la santé physique et mentale, mais de nombreux adolescents ne dorment pas suffisamment. Le manque de sommeil peut causer un certain nombre de problèmes de santé. Par ailleurs, les troubles du sommeil peuvent également être un symptôme de problèmes mentaux ou physiques. Cette fiche d'information vous aidera à vous assurer que votre adolescent dort suffisamment.

Comment vient le sommeil habituellement?

Le cerveau possède une horloge interne qui nous indique que nous avons besoin de dormir. Lorsque la nuit tombe, cette horloge se déclenche pour produire de la mélatonine. La mélatonine est un produit chimique du cerveau qui nous donne envie de dormir.

Au moment de l'adolescence, les habitudes de sommeil se modifient. L'horloge interne des adolescents change, leur donnant envie de rester éveiller plus tard et de dormir plus tard le matin. Cela peut être difficile si l'école commence tôt. Mais il faut s'y adapter autant que possible.

De combien de temps mon enfant ou mon jeune a-t-il besoin pour dormir ?

Âge de l'enfant (en années)	Heures de sommeil nécessaires
Enfants d'âge préscolaire (3-5 ans)	Généralement de 10 à 13 heures, mais peut varier de 9 à 16 heures selon l'enfant
Enfants d'âge scolaire (6-13 ans)	Généralement de 9 à 11 heures, mais peut varier de 7 à 12 heures selon l'enfant
Adolescent (14-17 ans)	Généralement de 8 à 10 heures, mais peut varier de 7 à 11 heures selon l'adolescent
Jeune adulte (18-25 ans)	Généralement de 7 à 9 heures, mais peut varier de 6 à 11 heures, en fonction de la personne

Que se passe-t-il si mon enfant ou adolescent ne dort pas assez?

Toutes sortes de problèmes peuvent survenir lorsqu'un adolescent ne dort pas suffisamment. Le manque de sommeil peut causer :

- Des troubles de l'humeur (tels que l'irritabilité);

- Des problèmes de concentration;
- De l’hyperactivité. Tandis que les adultes se sentent généralement fatigués et n’ont pas beaucoup d’énergie lorsqu’ils manquent de sommeil, les adolescents peuvent devenir hyperactifs.
- Des problèmes de santé physique (tels que tomber souvent malade);

Il est facile de comprendre les répercussions importantes que ces difficultés peuvent avoir sur l’école, sur le comportement et sur la santé mentale.
En conséquence, les enfants et les jeunes semblent parfois souffrir de dépression, d'anxiété ou même d'un trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH), mais le véritable problème est qu'ils ont un problème de sommeil.

Comment puis-je m’assurer que mon enfant ou adolescent dort suffisamment?

Les humains sont une espèce sociale, et il est donc utile de s'assurer d'abord que votre enfant se sent en sécurité dans sa relation avec vous. Lorsque des problèmes surviennent dans nos relations, nous ne nous sentons pas en sécurité, ce qui peut rendre le sommeil plus difficile.

Les enfants plus jeunes ressentent le besoin d’être proches d’un parent, surtout au moment du coucher. Cela peut être le résultat de la manière dont les humains ont évolué au fil du temps.

Il y a des milliers d’années, le sommeil et la séparation d’avec ses parents pouvaient s’apparenter au danger que représentaient les prédateurs. Être avec ses parents s’apparentait à la sécurité. À mesure que les enfants grandissent, ils ont toujours besoin de ce lien avec leurs parents, mais il change peu à peu vers le besoin d’établir un lien émotionnel.

Cependant, ce besoin de proximité physique peut revenir lorsque les adolescents ressentent beaucoup de stress. Les adolescents peuvent même surprendre leurs parents en montant dans leur lit à leur côté. Mais cela peut être une bonne chose et peut montrer que le besoin sain d’un adolescent est de renouer les liens à un moment difficile. L’une des meilleures façons d’aider un adolescent à bien dormir est de répondre à son besoin sous-jacent d’attachement au moyen d’un rapprochement physique ou émotionnel.

Les enfants et les adolescents ont besoin de sentir que leurs parents les aiment d’un amour inconditionnel. Cet amour inconditionnel est une excellente façon de s’assurer que la relation avec votre adolescent reste solide et étroite.

Vous pouvez montrer à votre enfant ou à votre adolescent votre amour inconditionnel de la manière suivante :

- Accepter votre enfant tel qu’il est;
- Respecter ce qu’il aime et ce qu’il n’aime pas;
- Passer beaucoup de temps avec lui, s’intéresser à sa vie;
- Soutenir ses intérêts, ne pas forcer votre adolescent à faire des choses que vous voulez faire;
- Ne pas réduire l’amour et l’attention que vous portez à votre adolescent lorsqu’il n’agit pas correctement. Ceci ne veut pas dire que vous approuvez tout ce qu’il fait. Tout n’est pas correct. Mais il vous faut lui manifester votre amour en tant que personne et discuter de son comportement séparément.

Le matin

- **Commencez la journée par un accueil chaleureux et affectueux!** Le contact physique à travers un long et tendre câlin, permettra, en fait, à votre corps de produire de l'ocytocine, une puissante hormone de renforcement des liens affectifs. Cela permet à tout le monde de commencer la journée sur une note positive. Des mots gentils, un sourire ou une caresse sont des manières agréables de renouer les liens dès le matin. Même avec des adolescents grincheux.

- **Faites de votre mieux pour garder la même heure de réveil tous les jours (la fin de semaine aussi).** L'horloge interne du corps fonctionne mieux lorsque les heures du coucher et du lever sont régulières. Si les adolescents ne dorment pas suffisamment la semaine, ils ont souvent besoin de rattraper leur manque de sommeil la fin de semaine. Il est préférable de faire en sorte qu'ils dorment plus tôt en semaine pour qu'ils ne manquent pas de sommeil.

  Les adolescents peuvent être occupés les soirs de semaines avec leurs devoirs, le sport, le travail et d'autres activités. Parfois ils en font trop. Envisagez de limiter les activités extrascolaires (peut-être 1 ou 2 activités chaque semestre). Lorsque votre adolescent est très occupé, il peut avoir besoin d'un peu plus de sommeil la fin de semaine. Mais essayez de le réveiller à une heure raisonnable, surtout le dimanche, pour qu'il puisse aller au lit à une heure raisonnable le dimanche soir.

Pendant la journée

- **Activité physique.** Essayez d'aider votre adolescent à faire suffisamment d'exercice. Être actif en famille est bénéfique pour tout le monde et aide à créer des relations positives. Lancez-vous la balle dehors, jouez au hockey de rue, allez vous promener ou suivez un cours de yoga ensemble. L'activité physique avec votre adolescent est une excellente façon de vous rapprocher et de passer du temps ensemble. L'adolescent a besoin d'au moins 60 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse par jour. Mais le choix du moment est important; l'activité physique tard le soir peut rendre le sommeil difficile.

- **Des repas et des collations saines.** Le guide alimentaire canadien vous aidera à prévoir des repas et des collations équilibrés. Pour obtenir plus d'information, consultez : http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php

- **Limiter les siestes.** Certains adolescents sont très fatigués lorsqu'ils rentrent de l'école. Une courte sieste peut être bénéfique, mais les longues siestes nuisent au sommeil nocturne. Faire des siestes courtes après l'école; pas plus de 30 à 60 minutes.

- **Faites attention aux stimulants.** Votre enfant a-t-il des problèmes de sommeil depuis qu'il a commencé à prendre des médicaments contre le TDAH ? Si c'est le cas, parlez-en au médecin de votre enfant.

- **Évitez ou limitez la caféine et les boissons énergisantes.** Bien que votre enfant puisse vouloir compter sur ces boissons pour rester alerte pendant la journée, elles peuvent perturber davantage les habitudes de sommeil.

- **Parler du stress.** Le stress ou les problèmes émotionnels peuvent nuire au sommeil. Proposez à votre adolescent de vous parler de ce qu'il ressent et de ce qu'il vit. Écoutez et validez ces sentiments. Demandez à votre adolescent de quelle manière il aimerait que vous le souteniez. Essayez d'éviter de le submerger de conseils ou de critiques. Les conflits entre les membres d'une même famille sont courants. Rassurez votre adolescent en lui disant que vous l'aiderez à surmonter ces difficultés, et même si vous n'êtes pas d'accord, dites-lui que vous l'aimez en toutes circonstances.

- **Déterminer une heure de coucher raisonnable.** Vous devrez prendre cette décision avec votre adolescent. C'est bien plus facile d'avoir ce genre de discussion si vous créez une relation forte et chaleureuse. Passer du temps positif et de qualité avec votre adolescent aide à bâtir ce genre de relation.

  Pour discuter du sommeil, vous pouvez commencer en disant que vous aimeriez discuter avec lui de ses habitudes de sommeil. Par exemple, « Ça doit être difficile de surmonter une longue journée d'école lorsque tu es si fatigué. » Demandez à votre adolescent s'il aimerait avoir votre avis ou s'il préfère que vous vous contentiez d'écouter. Dites à votre adolescent que vous avez appris plusieurs choses relatives au sommeil de qualité et proposez de partager cette information lorsqu'il est prêt.

  Si votre adolescent est prêt à discuter du sommeil avec vous, vous pouvez pensez à l'heure à laquelle il doit se lever le matin puis compter à rebours de 8h30 à 9h30. Suggérez à votre adolescent d'avoir comme objectif cette heure de coucher. Encouragez-le à dormir au moins 9 heures par nuit.

Le soir : aider son adolescent à se détendre

- **Renouer des liens avant de diriger.** Faites ce que vous pouvez pour établir une relation chaleureuse et positive avec votre enfant ou votre adolescent. Votre enfant ou votre adolescent a besoin de se sentir important pour vous et de se sentir à l'aise pour vous parler de ses sentiments et de ses inquiétudes. Les troubles du sommeil peuvent survenir ou s'accentuer si votre enfant ou votre adolescent ne pense pas qu'il peut se tourner vers vous au besoin, ou si vous êtes en conflit. En cas de conflit, il est moins probable que votre adolescent accepte vos suggestions lui permettant d'améliorer son sommeil.

  Si vous avez des problèmes relationnels qui ne s'améliorent pas avec votre enfant ou votre adolescent, envisagez d'obtenir de l'aide d'un ami de confiance ou d'un membre de la famille. Vous pouvez également penser à en parler à un conseiller ou à un thérapeute.

- **Évitez les disputes dans les heures qui précèdent le coucher de votre adolescent.** Si vous devez discuter de quelque chose de pénible, essayez d'aborder ce sujet dans la journée. Des conversations difficiles avant le coucher peuvent mener à des disputes, ce qui rend le sommeil plus difficile pour vous deux.

Encouragez votre adolescent à :

- **Éteindre tous les appareils électroniques (téléviseur, jeux vidéo, ordinateurs ou tout écran qui émet de la lumière) environ 1 heure avant de dormir.** Il est préférable de laisser les téléviseurs et les ordinateurs hors de la chambre. Regarder la télévision, des films, jouer à des jeux vidéo et discuter avec des amis sur des médias sociaux stimule le cerveau au lieu de le laisser ralentir son activité. La lumière des écrans empêche également le cerveau de produire de la mélatonine (l'hormone qui favorise le sommeil).

- **Se détendre** en lisant ou en écoutant de la musique calme.

- **Aller au lit lorsqu'on a envie de dormir.** Votre adolescent doit associer le lit au sommeil. Rester éveillé dans son lit n'aide pas et peut même rendre le sommeil plus difficile. Si votre adolescent ne peut pas s'endormir en 20 minutes environ, il devrait se lever pendant 30 minutes et faire une activité non stimulante.

Les enfants et adolescents dorment mieux :

- **Dans le noir.** L'obscurité permet à notre cerveau de produire de la mélatonine afin de s'endormir. Les rideaux ou les volets devraient bloquer la lumière. Certaines personnes aiment porter un masque sur les yeux. Si votre adolescent a de la difficulté à s'endormir, vous pouvez essayer les lunettes de soleil ou des lunettes spéciales à lumière bleue faible. Ces lunettes bloquent la lumière bleue et peuvent aider le cerveau à produire de la mélatonine.

- **Dans le calme.** Même si de nombreux enfants et adolescents préfèrent le calme, d'autres aiment avoir un bruit de fond tel qu'un ventilateur ou une radio.

- **Sans regarder l'horloge.** S'il y a une horloge dans la pièce, assurez-vous que votre adolescent ne voit pas l'heure de son lit.

- **Sans animaux de compagnie.** Bien que de nombreux propriétaires d'animaux de compagnie aiment dormir avec leur animal, des études montrent que les animaux de compagnie dans le lit peuvent perturber le sommeil. Si votre adolescent a de la difficulté à s'endormir, trouvez un autre endroit où le chien ou le chat puisse dormir.

Au sujet de ce document

Rédigé par des membres du Comité d'information sur la santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO), un groupe interdisciplinaire qui comprend psychiatrie, psychologie, soins pour enfants/adolescents, travail social, soins infirmiers et ergothérapie. Remerciement particuliers à Jeff McCrossin, candidat au travail social; Jennifer, interne en psychologie et au Dr Elliot Lee, (spécialiste des troubles du sommeil au Centre de santé mentale Royal Ottawa).

Licence

Sous une licence Creative Commons. Vous êtes libre de partager, de reproduire et de distribuer ce travail dans son intégralité, sans modifications. Ce travail ne peut être utilisé à des fins commerciales. Pour voir la licence complète : http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/

Avis de non-responsabilité

L’information qui se trouve dans cette fiche peut être ou non appliquée à votre enfant. Votre fournisseur de soins de santé est la meilleure source d’information concernant la santé de votre enfant.