

LES ADOLESCENTS ET LE SOMMEIL



© Can Stock Photo - csp6002448

LES ADOLESCENTS ET LE SOMMEIL



- ❑ Tu en as assez d'être toujours fatigué(e)?
- ❑ Tu as de la difficulté à rester éveillé(e) en classe?
- ❑ Tu trouves difficile de sortir du lit pour te rendre à l'école le matin?
- ❑ Tu as absolument besoin d'une sieste dès que tu reviens de l'école?



LES ADOLESCENTS ET LE SOMMEIL

- **Pourquoi les ados ont-ils besoin de plus de sommeil?**
- Le sommeil aide à nourrir le cerveau et l'organisme. Les adolescents ont besoin de plus de sommeil parce que leur corps et leur esprit traversent une période de croissance rapide.



LES ADOLESCENTS ET LE SOMMEIL

- **Pourquoi les ados ont-ils besoin de plus de sommeil?**
- Pour donner le meilleur de toi, tu as besoin de 9 à 10 heures de sommeil par jour.



LES ADOLESCENTS ET LE SOMMEIL

- Pourquoi est-il important de ne pas manquer de sommeil?
- C'est quoi les conséquences d'un manque de sommeil chez les adolescents et qui sont trop fatigués risquent davantage ?



LES ADOLESCENTS ET LE SOMMEIL

- **Pourquoi est-il important de ne pas manquer de sommeil?**
- d'avoir de la **difficulté à l'école**,
- d'avoir des **problèmes de mémoire**, de concentration et de motivation (le désir de réaliser un objectif),
- d'être impliqués dans des collisions automobiles et d'autres **accidents**.

(La somnolence (le sentiment de vouloir dormir ou d'avoir besoin de dormir à des endroits et à des heures auxquels tu ne le devrais pas) retarde les délais de réaction.)



LES ADOLESCENTS ET LE SOMMEIL

- Pourquoi est-il important de ne pas manquer de sommeil?

- Les adolescents qui ne dorment pas assez sont plus susceptibles de se sentir **déprimés**, ce qui peut devenir un **me de santé**



LES ADOLESCENTS ET LE SOMMEIL

- **Comment savoir si je dors assez?**
 - ❑ Tu as de la difficulté à te réveiller le matin.
 - ❑ Tu éprouves de la difficulté à te concentrer pendant la journée.
 - ❑ Tu t'endors en classe.
 - ❑ Tu as des sautes d'humeur ou tu te sens même déprimé(e).



LES ADOLESCENTS ET LE SOMMEIL

- **Pourquoi est-il si difficile de dormir assez?**
- Il y a plusieurs raisons qui expliquent cette difficulté. Tu peux en contrôler certaines, et d'autres non.



LES ADOLESCENTS ET LE SOMMEIL



CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

- Adopte une routine relaxante avant de te coucher.



CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

- Endors-toi toujours au lit.



CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

- Les siestes pendant la journée peuvent t'empêcher de t'endormir le soir.

*Après un bon repas,
une bonne sieste
s'impose !*



CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

- Fais de l'exercice tous les jours, mais évite l'exercice trop intense en soirée.



CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

- Évite la caféine
(café, thé et colas)
après le milieu de
l'après-midi.



CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

- Limite le temps que tu passes devant un écran avant de te coucher.



CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

- La fin de semaine, quelle que soit l'heure à laquelle tu te couches, essaie de ne pas te lever plus de 2 à 4 heures après ton heure habituelle.



CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

- Assure-toi de ne pas essayer d'en faire trop.



LES ADOLESCENTS ET LE SOMMEIL

- Ces conseils devraient t'aider à dormir assez pour te sentir énergique pendant la journée. Si tu as tout de même de la difficulté à dormir, je te conseille d'aller voir **Anne l'infirmière de l'école**



LES ADOLESCENTS ET LE SOMMEIL

- ❑ tu as de la difficulté à t'endormir le soir même si tu adoptes les conseils contenus dans ce document.
- ❑ tu te réveilles pendant la nuit ou le matin et que tu n'arrives pas à te rendormir.
- ❑ tu continues d'avoir l'impression de ne pas avoir d'énergie même si tu dors assez.
- ❑ tu as de la difficulté à assumer tes responsabilités, par exemple, à aller à l'école, à arriver au travail à l'heure ou à passer du temps avec tes amis.
- ❑ tu ressens une tristesse dont tu n'arrives pas à te débarrasser.
- ❑ tu ressens des inquiétudes qui t'empêchent de te concentrer sur autre chose.
- ❑ tu te sens malade (maux de tête, perte d'appétit ou autres symptômes que tu ne peux pas t'expliquer).



TON SOMMEIL EST IMPORTANT !

