



{ ados

Le sommeil des ados

# Debout, il est midi!

Il a un mal fou à se lever le matin, un rythme irrégulier et des cernes permanents sous les yeux? **On fait le point sur le (manque de) sommeil des ados.**

Texte Marie Bryon / Coordination Sandra Mangoubi / Photo Getty Images

Les parents de Charline, 15 ans, viennent d'être convoqués par le titulaire de la jeune fille, qui s'endort durant les cours. Elle finit par avouer à ses parents qu'elle passe une partie de ses nuits rivée à son smartphone...

## Papillons de nuit

Son cas est loin d'être isolé. Il manque à 27 % des adolescents au moins 2 heures de sommeil par nuit en période scolaire (étude réalisée en 2013-2014 par le réseau Morphée). Un déficit qui s'explique en partie par les modifications biologiques propres à l'adolescence,

comme le souligne Michèle Freud, psychologue et directrice de l'École de sophrologie du Sud-Est. «Vers l'âge de 12 ans, le cycle de sommeil se modifie en raison d'importants changements hormonaux. Ainsi, la production de mélatonine (hormone du sommeil) est retardée de 60 à 90 minutes, alors que le besoin de sommeil, lui, est stable (9 heures en moyenne). Il se produit un retard de phase qui décale toutes les horloges biologiques. De plus, le sommeil en début de nuit devient plus léger et le sommeil lent profond moins dense, rendant l'endormissement et

l'éveil plus difficiles. Les ados ont donc physiologiquement tendance à se coucher plus tard.»

Un décalage aggravé par les habitudes du jeune, pour qui dormir n'est pas une priorité. Sollicité par ses activités multiples, il retarde l'heure du coucher, voire fixe un rendez-vous virtuel en pleine nuit pour communiquer en toute liberté.

## Ces écrans qui hantent le sommeil

Outre qu'il prive le jeune de précieuses heures de sommeil, l'usage d'écrans entrave fortement ses capacités d'endormissement. En effet, la lumière bleue émise par les tablettes ou autres ordinateurs limite la sécrétion de mélatonine. Or, selon une étude publiée en 2015 et menée auprès de 10 000 jeunes Norvégiens âgés de 16 à 19 ans, tous les ados interrogés utilisaient ce type d'appareils moins de 1 heure avant d'aller au lit. Plus préoccupant: les jeunes qui consacraient plus de 2 heures par jour aux courriels ou conversations en ligne présentaient 3 fois plus de risques de dormir moins de 5 heures par nuit. Cette combinaison de facteurs



## » Aidez votre ado à retrouver un sommeil de qualité

Les conseils de Michèle Freud.

» **Votre ado va dormir trop tard à votre goût mais se réveille en forme et le reste pendant la journée?** Inutile de vous alarmer, il s'agit sans doute d'un «petit dormeur».

» **Aidez-le à installer un climat propice à l'endormissement:** obscurité, sas de décompression, respiration douce, relaxation, méditation.

Passer ensemble un contrat relatif à la réduction ou à l'arrêt en début de soirée des activités stimulant le système d'éveil (lumière, musique, consommation d'excitants, smartphone, Internet, télévision).

» **Invitez-le à installer un filtre numérique permettant de filtrer la lumière bleue de son ordinateur.** Certains smartphones le proposent également.

» **Faites entrer la lumière du jour tôt le matin;** si ce n'est dans la chambre de votre enfant, au moins dans le reste de la maison. Ceci avance les rythmes circadiens: en inhibant la sécrétion de mélatonine (hormone du sommeil), elle décale favorablement l'heure du coucher et du lever. La luminothérapie et l'usage de lumière à lampes progressives ou stimulateurs d'aube peuvent aider à synchroniser l'horloge biologique.

» **Favorisez des horaires réguliers.** Habituez-le à se lever au plus tard à 11 h le dimanche pour éviter le décalage horaire le lundi.

• **Faites-lui découvrir les bienfaits de la sieste flash** (pause de 5 minutes de type sophrologie) pour l'aider à recharger ses batteries à défaut de «vraie» sieste.

» **Évitez qu'il ne recoure aux médicaments, même placebos.** Ces aides à l'endormissement risquent de l'enfermer dans la certitude qu'il ne peut trouver seul le sommeil.

résulte en une dette de sommeil considérable et explique la difficulté rencontrée par de nombreux ados à se réveiller le matin. «Près de 1 jeune sur 5 a tendance à se lever à midi ou plus tard durant le week-end, poursuit Michèle Freud. Mais cela ne résout rien, puisque se réveillant tard, il lui est plus difficile de se coucher le dimanche soir, ce qui accentue le déphasage. Sans compter que, pour tenir le coup, certains tentent la prise d'excitants (café, boissons énergisantes, alcool et autres drogues).» Et le cercle vicieux s'installe...

### Nuit blanches et idées noires

Un engrenage qui n'est pas sans conséquences. Fonction essentielle au développement physique, physiologique et psychologique, le sommeil est indispensable à l'équilibre et au bien-être. Pour la spécialiste, sa privation induit des troubles du comportement, de l'humeur, de la croissance et du métabolisme, une baisse des performances intellectuelles et une plus grande propension aux maladies. Une étude menée auprès de 15 659 adolescents

par le centre médical de l'université de Columbia révèle que **se coucher après minuit augmenterait de 24 % le risque de dépression et de 20 % l'apparition des idées suicidaires chez les adolescents par rapport à un coucher à 22 h.** Un jeune qui dormirait moins de 5 heures par nuit courrait même un risque de dépression de 71 % supérieur à celui qui ferait une nuit de 7 heures!

### La vigilance s'impose

Pour autant, il n'est pas toujours simple de déceler un déficit de sommeil chez son enfant. «La fatigue est une plainte assez fréquente à l'adolescence et ses causes peuvent être multiples (dette de sommeil, poussée de croissance, anémie...), reconnaît Michèle Freud. Ces coups de pompe peuvent disparaître après une bonne nuit, mais il peut aussi s'agir d'une fatigue d'origine plutôt psychologique, de type dépression, accompagnée de différents symptômes (somnolence diurne, insomnie, courbatures, céphalées, diminution de l'appétit, altération des performances physiques et intellectuelles...). C'est pourquoi la fatigue d'un enfant,

quel que soit son âge, mérite toujours une vigilance particulière de la part des parents, afin de dépister d'éventuels troubles nécessitant une prise en charge adéquate.»

Les ados étant allergiques aux interrogatoires et leçons de morale, il vous faudra faire preuve de finesse et de bienveillance pour permettre au dialogue de s'installer. On a tendance à l'oublier, mais l'adolescent est très sensible au climat affectif qui l'entoure. Or, il s'agit là d'un facteur essentiel à la production d'endorphines et d'ocytocines, hormones favorisant un sommeil de qualité... ●

### POUR ALLER PLUS LOIN

• **Se réconcilier avec le sommeil et Enfants, ados...: les aider à dormir enfin,** Michèle Freud, éd. Albin Michel.

• **La Luminette,** née après 4 ans de recherche à l'ULg, est une vraie découverte. Ces lunettes de luminothérapie améliorent le sommeil, facilitent le réveil, régulent l'horloge biologique. Une solution sûre, certifiée, validée cliniquement et 100 % belge (à partir de 12 ans).

• **F.lux,** est un logiciel gratuit qui filtre la lumière bleue de votre ordinateur et de votre smartphone (à télécharger sur [www.justgetflux.com](http://www.justgetflux.com)).