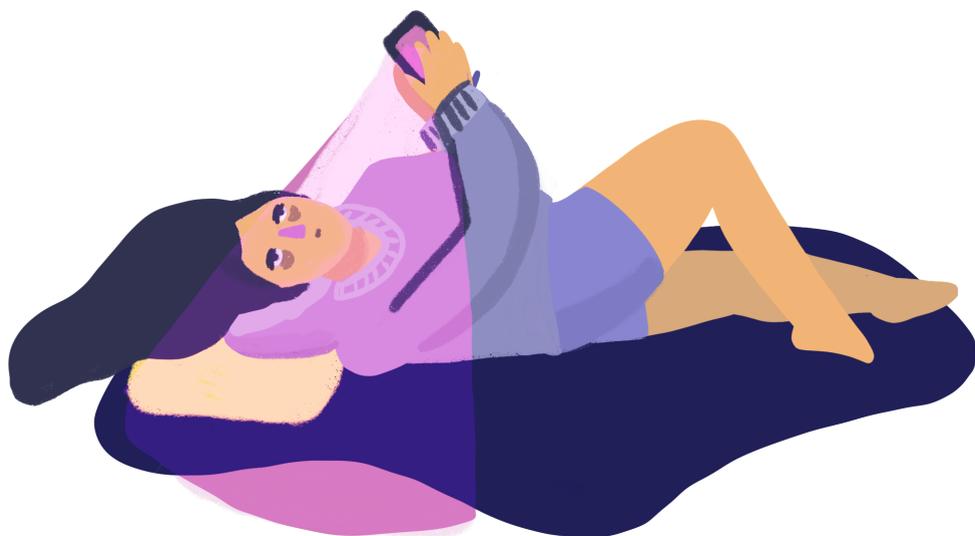


Mieux comprendre le sommeil à l'adolescence & chez le jeune adulte



Design

by La Maison Perchée Studio

Illustrations

Victoria Leroy

Textes

Rédaction collaborative

entre l'équipe du C'JAAD et la Maison Perchée

SOMMAIRE

Le sommeil, comment ça marche ?	5
Le sommeil à l'adolescence	7
À éviter	8
Quelques astuces	10
Quand demander de l'aide ?	13
Ressources	14

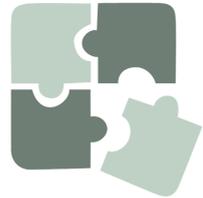
Le sommeil, comment ça marche ?

On passe un tiers de notre vie à dormir et ce n'est pas sans raison !
Le sommeil est important à tout âge. Il est fondamental pour le fonctionnement du cerveau.

Cycle du sommeil

La nuit est une succession de 5 à 6 cycles de sommeil, d'environ 90 minutes, qui contiennent tous du sommeil lent léger, du sommeil lent profond, et du sommeil paradoxal, en quantité variable selon l'avancée de la nuit. Chaque cycle se termine par une très brève période d'éveil, souvent inconsciente, avant de passer au cycle suivant.

C'est pourquoi quand on est préoccupé, cette courte période d'éveil se traduit par un authentique réveil, avec parfois des difficultés à se rendormir.



Le sommeil lent profond

Le sommeil lent profond a un rôle majeur dans la récupération physique, la restauration de l'énergie, l'adaptation à l'environnement et les sécrétions hormonales. Le système immunitaire lui aussi est très actif, déchets et toxines sont éliminés du corps au cours du sommeil.

Le sommeil paradoxal

Le sommeil paradoxal est plus orienté vers les processus psychologiques et cognitifs (mémoire, attention, etc.).

C'est la phase du sommeil où l'on rêve le plus.

Comment s'endormir ?

Le sommeil ne survient pas sur commande. Le moment idéal pour s'endormir est personnel et dépend à la fois de son rythme biologique et de la pression de sommeil accumulée. Plus on reste éveillé longtemps et plus le corps fabrique de véritables «somnifères» naturels au fur et à mesure de la journée.



i L'horloge biologique a besoin de se mettre à l'heure tous les jours. Les principaux signaux qui donnent le rythme de la journée sont la lumière et l'activité physique.

Plus l'exposition à la lumière est importante et plus il y a d'activité physique en début de journée, meilleur sera le sommeil le soir. La lumière est le signal le plus fort pour l'horloge interne. Elle bloque **une hormone importante pour le sommeil : la mélatonine**. Lorsque la luminosité baisse, en fin de journée, la mélatonine commence à être libérée et prépare le corps au sommeil.



Le cerveau possède une horloge biologique réglée sur environ 24 heures. L'organisme n'est donc pas en capacité d'obtenir un sommeil de qualité à n'importe quel moment des 24 heures.

Le sommeil à l'adolescence



Le sommeil est l'un des grands changements de l'adolescence.

En effet, le sommeil se modifie en lien avec la maturation cérébrale, qui se déroule jusqu'à 25-30 ans, et la maturation pubertaire.

L'heure
d'endormissement
devient plus
tardive

Cependant, les besoins de sommeil restent importants. En effet, **pour être en forme, 9 heures de sommeil en moyenne restent nécessaires.**

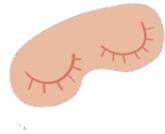
Du fait de ce décalage d'heure du coucher et des contraintes scolaires à l'adolescence, le temps de sommeil en semaine sera donc réduit.



Mais le besoin de récupération le week-end ou en vacances scolaires sera plus important. L'heure de lever le week-end ou en vacances sera donc plus tardive.

À éviter

Une nuit blanche ou un coucher trop tardif. Les performances physiques et intellectuelles sont alors touchées : somnolence et endormissements inopinés, baisse de la concentration et de la mémorisation avec chute des résultats scolaires.



L'humeur est également impactée

Le manque de sommeil rend irritable, susceptible et agressif. Réduire son temps de sommeil peut également favoriser une prise de poids et faire baisser les défenses immunitaires.

Le sport en soirée : faire du sport augmente la température interne. S'il est pratiqué en soirée, cela retardera l'heure d'endormissement. Si l'activité sportive ne peut être pratiquée que le soir, essayez de respecter un intervalle d'au moins 2 heures entre la fin du sport et la mise au lit.



L'exposition à la lumière le soir notamment par le biais d'écrans riches en lumière bleue (ordinateur, téléphone, tablette et téléviseur...) : elle diminue la sécrétion de mélatonine ce qui empêche le sommeil de s'installer.



Les excitants : café, boissons énergisantes et tabac sont des stimulants de la vigilance. Les consommer après 14h risque de retarder le moment l'heure d'endormissement.

Les sédatifs : alcool, cannabis et somnifères ont des conséquences néfastes sur la vigilance. Ils donnent l'impression d'initier le sommeil mais celui-ci est perturbé (réveils multiples, diminution du temps de sommeil paradoxal et profond) et le sommeil n'est donc pas récupérateur. L'usage de somnifères peut s'avérer utile pendant une période mais doit donc rester ponctuel.



Quelques astuces

Ne pas modifier de façon majeure le rythme du week-end par rapport à celui de la semaine : un décalage de 2 heures entre l'heure de lever de la semaine et l'heure de lever du week-end est optimal pour récupérer de la dette de sommeil de la semaine sans pour autant malmener le rythme de sommeil.



Ne pas faire de sieste en fin d'après-midi.

Si besoin, il est possible de faire une petite sieste (20 à 30 minutes), mais pas après 15h.

Être dans son lit ou dans le noir, est à privilégier pour le moment d'endormissement dans le but de respecter le cycle de la mélatonine.

On évite donc de regarder un film ou une série dans le noir, allongé dans son lit, sinon on risque de perturber l'endormissement.





Miser sur un réveil dynamique pour bien entraîner l'horloge biologique.

Les signaux du sommeil le soir seront alors meilleurs. Donc au réveil, il faut s'activer : ouvrir les volets, allumer la lumière, prendre une douche chaude, et éviter de zapper le petit-déjeuner. Ensuite faire une petite marche sera excellent pour l'horloge biologique.

Mettre de côté les problèmes de la journée passée et ceux qui restent à régler avant l'heure du coucher. La rumination des pensées, au moment du coucher, entraîne une activation cérébrale et parfois des angoisses, qui empêchent de s'endormir. Il est possible de noter sur un carnet ses préoccupations et les choses qu'il reste à régler.

L'environnement de sommeil : il est important d'avoir un lieu consacré exclusivement au sommeil. Il doit être calme, aéré, ni trop chaud ni trop froid (entre 18 et 20°C). Tout ce qui augmente la température corporelle est à éviter, car le soir, la baisse de la température interne favorise l'endormissement. Quand le moment de dormir est venu, il est nécessaire de couper télévision, musique, portable (ou le mettre en mode avion), pour laisser place au sommeil.

Les rituels du coucher : à chacun sa façon de se préparer à dormir.

Passer sans transition du plein éveil au sommeil est quasi impossible. Ce temps doit être propice à la relaxation : lecture, musique, activités manuelles... mais pas les jeux vidéo.



Il faut accepter de « perdre » un peu de temps pour ménager un temps de décompression et de détente qui permet ensuite de s'endormir plus rapidement.

Quand demander de l'aide?

- La nuit peut être un moment d'angoisse, selon les périodes de la vie traversées. Le sommeil peut être perturbé de différentes façons : difficultés d'endormissement ou réveils prolongés en milieu de nuit. Quand ces difficultés durent et ont une incidence sur la forme de la journée, **on parle d'insomnie**.
- Quand le sommeil est franchement décalé (plus de 2h par rapport aux horaires qui sont imposés), on peut évoquer alors **"un retard de phase"**. Il s'agit d'un décalage important des heures d'endormissement, avec de ce fait une incapacité à se lever le matin, et un lever souvent très tardif (parfois dans l'après-midi). Ce retard de phase a des conséquences importantes sur les performances de la journée, sur la vie sociale et relationnelle. Difficile d'être présent quand on commence la journée à 14h alors que les cours ou le travail commencent à 8h.



Face à ces différentes situations, une consultation médicale est nécessaire.

Les troubles du sommeil peuvent être le signe d'une détresse psychique plus générale pour laquelle un avis psychiatrique sera recommandé.

Ressources



Sites d'information

version numérique : cliquez sur le texte souligné pour ouvrir les liens

version imprimée : rdv sur les sites référents

reseau-morphee.fr

Réseau Morphée, réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles chroniques du sommeil

fondationsommeil.com

Fondation sommeil, Association québécoise au service de patients qui souffrent de troubles du sommeil, de leur entourage et des professionnels de la santé

inserm.fr

Dossier thématique INSERM, Sommeil Faire la lumière sur notre activité nocturne



Brochures d'information

[Guide « Bien dormir, mieux vivre » – Le sommeil, c'est la santé !](#)

– Le sommeil, c'est la santé ! – brochure Santé Publique France (Inpes)

[Le sommeil mode d'emploi, à destination des jeunes et de leur parents](#)

- Réseau Morphée



Vidéos

version numérique : cliquez sur le texte souligné pour ouvrir les liens

version imprimée : rdv sur les sites référents

“Messagerie nocturne” :

Bref, j’ai pas dormi

par [Équipe 13 sommeil](#)



Applications

[Mon coach sommeil](#) | conçue par le Réseau Morphée pour vous aider à retrouver et maintenir un sommeil de qualité pour des journées en pleine forme physique et psychique.

[Petit Bambou](#) | méditation

Une quarantaine d’auteurs et de voix, parmi lesquelles celle du [psychiatre Christophe André](#), l’un des premiers médecins français à proposer la méditation à ses patient.

Ce recueil d'informations est le fruit d'une étroite collaboration entre le C'JAAD (Centre d'Évaluation pour Jeunes Adultes et Adolescents) du GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences, le Réseau Transition (Institut de Psychiatrie), et l'association La Maison Perchée. Il a été réalisé dans le cadre du RHU PsyCARE financé via le programme investissements d'avenir (PIA 4).



Soigné-es et soignant-es se sont réuni-es pour co-rédiger ces brochures afin de les nourrir d'expériences de terrain et du vécu d'une diversité de professionnel-es et de personnes concernées.

Le contenu sera amené à évoluer au cours du temps, n'hésitez pas à nous envoyer vos retours et témoignages aux adresses mails suivantes :

contact@maisonperchee.org ou contact@institutdepsychiatrie.org



Le réseau Transition a pour mission de promouvoir, à l'échelle nationale, l'intervention précoce pour les pathologies émergentes et les états mentaux à risque chez des adolescents et des jeunes adultes, avec pour double objectif :

- Diminuer le délai d'accès à des soins adaptés pour les personnes à risque ou chez celles qui traversent les stades précoces d'un trouble psychique.
- Maximiser les chances de rétablissement en s'appuyant sur des interventions bio-psycho-sociales adaptées à leurs besoins et au stade de leurs troubles et dont l'efficacité est maintenant établie à l'échelle internationale.



En savoir plus

www.institutdepsychiatrie.org/reseau-transition

Le C'JAAD (Centre d'évaluation pour Jeunes Adultes et Adolescents) reçoit des jeunes de 15 à 30 ans qui rencontrent des difficultés psychiques débutantes. Il propose une évaluation et des soins intégrés ou une orientation adaptée aux besoins des jeunes.

Adresse : Pôle PEPIT (Pôle hospitalo-universitaire d'Évaluation Prévention et Innovation Thérapeutique).

Groupe Hospitalo Universitaire Psychiatrie et Neurosciences, 1 rue Cabanis, 75014 Paris



En savoir plus : cjaadcontact@ghu-paris.fr



PsyCARE : vers une psychiatrie préventive et personnalisée.

Financé dans le cadre du programme "Recherche Hospitalo-Universitaire (RHU)" du Programme d'Investissements d'Avenir (PIA4), le projet PsyCARE, est piloté par Pr Marie-Odile Krebs, et porté par l'Inserm et le GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences. Ce programme de recherche se propose de développer, de tester un ensemble d'outils innovants et de les diffuser à l'échelle nationale pour faciliter l'accès aux soins, améliorer la détection précoce des troubles psychiques émergents et offrir des programmes thérapeutiques personnalisés aux jeunes patients concernés.



En savoir plus : psy-care.fr

La Maison Perchée est une communauté accompagnant les jeunes adultes touchés par un trouble psychique, ainsi que leur entourage.

Animée par des personnes souffrantes, La Maison Perchée adopte une approche non-médicalisée et ouverte à tous pour encourager une meilleure compréhension et appréhension de ces maladies.

Elle propose

- **Un parcours de rétablissement** en ligne au sein de la communauté de pair-aidants : La Canopée.
- **Des partenariats avec des structures médico-sociales** afin d'apporter la brique de la pair-aidance à leur accompagnement.
- **Des actions de sensibilisation** : le savoir expérientiel de ses membres au service de la santé mentale de vos employés et de la déstigmatisation des troubles psychiques.
- **Un Studio Perché** : réalisant contenus rédactionnels, illustrés & numériques au service de la psychiatrie... comme ces brochures !



Rendez-vous sur : maisonperchee.org

