

Le pourquoi et le comment d'une bonne nuit de sommeil

Pourquoi: La privation de sommeil cause en plus de l'endormissement en classe, les problèmes suivants :

- Somnolence: mène à une mauvaise concentration.
- Micro-sommes: de très courts épisodes de sommeil entraînant des écarts d'attention.
- Fatigue: conduit à une diminution de la motivation.
- Comportement: la privation de sommeil augmente l'irritabilité et diminue le contrôle de soi.
- Détérioration: la privation de sommeil peut nuire à la performance lors de tâches critiques, telles que la conduite automobile, et agit de façon synergique avec l'alcool pour augmenter la détérioration.
- Apprentissage: le sommeil après un apprentissage est essentiel à la consolidation de ce que la mémoire a enregistré.
- Développement cérébral: la privation de sommeil peut ralentir le développement secondaire du cerveau de l'adolescent qui est responsable du centre du contrôle de soi et peut affecter la régulation.

Comment:

- Sommeil adéquat: l'adolescent a besoin d'environ 9 heures de sommeil, en moyenne. Si le sujet se réveille dispos, non fatigué, c'est qu'il a suffisamment dormi.
- Sommeil régulier: il importe d'avoir une routine régulière de sommeil et de se coucher et de se lever toujours aux mêmes heures. Cet horaire devrait être conservé en fin de semaine.
- Confort: la chambre devrait être tranquille, sombre et à une température confortable.
- Relaxation: l'exercice exigeant, l'étude et les jeux informatiques devraient être évités juste avant le coucher. L'éclairage variable d'un écran de TV peut retarder l'endormissement.
- Stimulants: il faut éviter de prendre de la caféine après 14h (café, thé, colas) car l'effet stimulant de la caféine peut durer 10-12 heures. Si l'alcool peut aider à s'endormir, les conséquences de la perte de son effet plus tard dans la nuit peuvent troubler le sommeil.
- Nuit blanche: il ne faut pas oublier que la mémoire dépend beaucoup d'un bon sommeil. Étudier tard la nuit peut nuire à l'apprentissage si le sommeil est affecté. La meilleure préparation pour un examen demeure une bonne nuit de sommeil.
- Éclairage: une lumière matinale vive aide à bien se réveiller; la pénombre aide à bien dormir.

QUELQUES SIGNES DE TROUBLES DU SOMMEIL

- Siestes diurnes fréquentes à la maison ou en classe
- Endormissement prenant plus de 30 minutes
- Coucher post-minuit fréquent
- Grande difficulté souvent à se rendre en classe ou au travail à temps
- Ronflements fréquents avec des pauses intermittentes de la respiration
- Plaintes de drôles de sensations ou de tressautements dans les jambes
- Diminution de la concentration ou de l'attention
- Score de plus de 10 sur l'échelle Epworth

Référence

1. Sleepiness and the Health and Performance of Adolescent Students –Rapport d'un atelier IRSC <http://www.css.to/sleep/Workshop CIHR.pdf>

EVALUEZ VOTRE DEGRÉ DE SOMNOLENCE DIURNE EXCESSIVE SELON L'ÉCHELLE DE SOMNOLENCE EPWORTH

Tiré de: Johns MW., Sleep 1991; 14-540-5

Quelle est la probabilité que vous fassiez une petite sieste ou que vous tombiez endormi sous les conditions suivantes, plutôt que de simplement vous sentir fatigué? Ceci porte sur votre style de vie habituel récent. Même si certaines de ces situations ne se sont pas appliquées récemment, pensez à ce que vous feriez si elles se présentaient. Servez-vous de l'échelle ci-dessous pour déterminer le chiffre qui s'applique le mieux.

- 0 = aucune chance de m'endormir
- 1 = petite chance de m'endormir
- 2 = chance moyenne de m'endormir
- 3 = très bonne chance de m'endormir

SITUATION CHANCE DE M'ENDORMIR

- Faire de la lecture en position assise
- Écouter la télévision
- Être inactif et assis dans un endroit public (théâtre, réunion)
- Être passager dans une voiture pendant une heure
- S'allonger le jour pour un peu de repos
- Être assis tranquille après un déjeuner sans alcool
- Conduire une voiture et être immobilisé par la circulation pendant quelques minutes

RÉSULTAT TOTAL

Ce test ne se veut pas un diagnostic: cependant un résultat de plus de 10 indique qu'il y a privation de sommeil et/ou un trouble du sommeil. Consultez votre médecin.

LES ADOLESCENTS ET LE SOMMEIL

UN GUIDE DE L'UNIVERS DU MANQUE DE SOMMEIL DES ADOLESCENTS



Société Canadienne du Sommeil

La privation de sommeil, qui entraîne de la somnolence, est fréquente chez les adolescents. Il y a de plus en plus d'indications que le manque de sommeil a un impact négatif et significatif sur l'apprentissage, les émotions et le comportement. Cette perte de sommeil peut découler de changements physiologiques, troubles du sommeil non diagnostiqués, habitudes de sommeil ou des impératifs sociétaux. Si les adolescents ont besoin de 9 heures de sommeil en moyenne, près de 50% d'entre eux dorment moins de 8 heures. L'adolescence est une étape vulnérable du développement pendant laquelle les individus doivent devenir socialement compétents et acquérir les habiletés et les connaissances voulues pour être des membres autonomes de la société. Chez les adolescents qui ne dorment pas, la somnolence diurne prend de l'ampleur et la performance diminue. Par exemple, les notes peuvent chuter (un sondage ontarien auprès de 3200 adolescents a révélé que 24% d'entre eux avaient fait état d'une chute de leurs notes à cause de la somnolence), il peut y avoir une augmentation d'arrivées tardives à l'école et de somnolence à l'école ou au travail, et les activités sociales peuvent en souffrir. Si les troubles du sommeil ont de nombreuses causes, les problèmes suivants sont les plus courants chez les adolescents. Ce guide veut aider à identifier les adolescents qui ont peut-être besoin d'aide.

1. Changements physiologiques normaux

Syndrome de retard de phase – Il y a des changements courants et normaux dans les rythmes circadiens (cycle sommeil/éveil) chez les adolescents qui peuvent retarder le moment de l'endormissement par un facteur d'environ 2 heures. Ce report de l'endormissement associé au réveil de bonne heure qu'exige la société, par exemple l'heure du début des classes ou l'horaire de travail, entraîne une durée du sommeil qui n'est pas adéquate. Le sondage des étudiants adolescents a démontré que pour 60-70% d'entre eux le moment où la somnolence était la plus forte se situait entre 8 et 10h. Les adolescents en syndrome de retard de phase demeureraient nettement éveillés tard en soirée et avaient de la difficulté à demeurer éveillés le matin. Certains pourront tenter de rattraper le temps perdu en dormant longtemps en fin de semaine, mais ce comportement entraîne un moment du coucher encore plus tard la nuit suivante, ce qui renforce le retard de phase sous-jacent.

2. Troubles du sommeil

Les troubles médicaux et du sommeil suivants ne sont souvent pas repérés chez les adolescents et peuvent se traduire par des troubles à long terme affectant la réussite scolaire et la qualité de vie.

Apnée du sommeil d'origine obstructive (ASO) – Cette condition est causée par l'obstruction intermittente des voies respiratoires supérieures pendant le sommeil et est souvent associée au ronflement. Pour inspirer, il faut faire un effort supplémentaire de respiration pour ouvrir ces voies, ce qui se termine souvent par un grognement ou ronflement et peut entraîner un sommeil fragmenté. Les adolescents affectés par cette condition sont somnolents toute la journée. À l'école, leurs notes ont tendance à chuter et leurs devoirs et projets scolaires tendent à être moins satisfaisants. Au travail, il y a un risque accru d'erreurs et d'arrivées en retard. Ils peuvent aussi sembler irrités et/ou déprimés.

Désordres de mouvement – Syndrome des jambes sans repos (SJSR) et Mouvements périodiques des jambes (MPJ). Le SJSR est généralement pire en soirée et pendant la nuit et est décrit comme un sentiment de démangeaison dans les jambes. Les MPJ se caractérisent par de petits tressautements répétitifs des jambes pendant le sommeil. Quoique la personne qui dort ne s'en rende pas compte, les MPJ entraînent un sommeil fragmenté et peu réparateur ce qui à son tour mène à une somnolence et/ou à une agitation diurne. Chez les jeunes enfants, on attribue parfois ces désordres à des douleurs de croissance. Les symptômes des jambes sans repos peuvent être soulagés par des mouvements et peuvent pendant la journée causer un certain niveau d'agitation que l'on associe erronément parfois à des troubles du déficit de l'attention avec hyperactivité.

Narcolepsie – Quoique rares, les symptômes de la narcolepsie sont souvent mal interprétés. Les adolescents qu'elle affecte ont tendance à s'endormir pendant des activités routinières, par exemple manger et jouer, ou pendant qu'ils sont en classe ou au travail. Pendant ces attaques de sommeil, ils peuvent éprouver une faiblesse musculaire soudaine, particulièrement lorsqu'il y a surprise, excitation ou rires. Pendant ces épisodes, ils peuvent avoir des rêves vivides et réalistes que l'on peut interpréter comme des hallucinations. Conséquemment, on a à l'occasion diagnostiqué comme schizophrènes des individus narcoleptiques. Leur rendement scolaire est généralement diminué et on les trouve souvent

inattentifs, paresseux ou bornés. De plus, ils ont tendance à rester à l'écart des autres adolescents.

Insomnie – l'insomnie se caractérise par une difficulté à s'endormir et à demeurer endormi, par des réveils hâtifs ou par un sommeil non réparateur. Elle peut être passagère (jours), de courte durée (semaines) ou chronique (mois ou années). Le sommeil non réparateur entraîne une fatigue diurne, gêne la performance quotidienne et les fonctions d'apprentissage, affecte l'humeur et la motivation, et diminue l'attention et la vigilance. Des recherches récentes indiquent que l'insomnie chez l'adolescent peut mener à la dépression.

Dépression – Les adolescents peuvent souffrir d'une dépression cachée affectant souvent leur rendement scolaire. L'humeur dépressive (surtout le matin), la somnolence diurne, la léthargie, la perte d'appétit, une concentration insuffisante et l'irritabilité peuvent aussi être des signes de dépression.

Consultez le site web de la Société Canadienne du Sommeil pour en savoir davantage sur les troubles du sommeil: <http://www.css.to/brochures.htm>

3. Style de vie

Les facteurs affectant le style de vie, tels que de mauvaises habitudes de sommeil et le travail avec horaire variable, peuvent aussi contribuer à une insuffisance de sommeil chez l'adolescent.

Mauvaises habitudes de sommeil – Parmi les exemples de mauvaises habitudes de sommeil figurent: insuffisance de sommeil, heures du coucher et du réveil irrégulières, report du coucher pour des raisons sociales, TV ou jeux informatiques tard le soir. D'autres problèmes peuvent découler d'exercices vigoureux avant le coucher, du tabagisme, de la consommation d'alcool ou de la caféine.

Travail par quarts alternés – La perturbation des rythmes biologiques peut nuire à la qualité et à la durée du sommeil. Les étudiants travaillant le soir peuvent être excessivement somnolents en classe, passer par des changements d'humeur ou éprouver des difficultés cognitives. On a relevé qu'un travail à temps partiel de plus de 15 heures par semaine peut nuire à la performance scolaire.