

Adolescents : bien dormir pour bien apprendre

En France comme dans beaucoup de pays, les chiffres sont sans appel : un tiers des adolescents somnole au réveil ou dans la journée, ce qui traduit en général un déficit en sommeil nocturne. Retards scolaires, manque de concentration en classe, faibles performances aux tests et irritabilité sont autant de conséquences fâcheuses des insomnies chez les adolescents, dont certains ne s'endorment que vers 4 heures du matin.

Le sommeil est un moment capital dans la vie de l'être humain en général, et dans celle des enfants en particulier. C'est en effet pendant certains stades du sommeil que l'hormone de croissance est secrétée. Outre la croissance, cette hormone favorise la réparation des cellules et tissus usés. Le sommeil permet aussi la mémorisation et l'organisation des informations acquises dans la journée, la résolution des tensions accumulées le jour.

Pour que toutes ces fonctions s'accomplissent pleinement chez les adolescents, les spécialistes font plusieurs recommandations :

La durée physiologique moyenne du sommeil nécessaire chez les adolescents (12 à 14 ans) est estimée à dix heures. Il est donc recommandé, pour être en forme, de dormir ces dix heures réglementaires chaque nuit. Cela implique d'aller au lit très tôt, aux environs de 20 h 30 pour un réveil à 6 h 30. En clair, pas question de pratiquer des activités qui retardent l'endormissement. *Les jeux à la PlayStation, sur l'ordinateur, après le repas du soir, ou le fait de regarder des films à la télé à des heures tardives sont déconseillés.* «

Une activité pratiquée devant un écran retarde l'endormissement », soutient la neurophysiologiste française Annie-Laure Frenkel. Le docteur Brigitte Martin va plus loin en conseillant aux adolescents d'« arrêter toute activité intense une heure avant le coucher ».

Maîtriser son propre rythme biologique

Le médecin français insiste aussi sur la nécessité pour les adolescents de respecter des horaires réguliers de coucher et de lever. « Mettre son réveil toujours à la même heure aide à acquérir un rythme veille/sommeil constant », explique Brigitte Martin. Comme elle, de nombreux spécialistes pensent qu'il est important que les adolescents maîtrisent leur propre rythme de sommeil. Pour les y aider, les docteurs Françoise Delormas et Elisabeth Locard proposent une astuce : « Le seul signe d'un sommeil suffisant est la bonne forme dans la journée ». Et les deux médecins d'ajouter : « Pour connaître les besoins en sommeil, il faut noter plusieurs jours de suite l'heure d'endormissement et l'heure d'éveil spontané, en dehors des périodes d'obligations scolaires et sociales. »

Tous les spécialistes sont unanimes : une bonne hygiène de vie peut être un excellent remède à l'insomnie. Brigitte Martin prodigue aux adolescents des conseils qui peuvent les aider « à se (re)conditionner à bien dormir » :

- réserver au sommeil le temps passé au lit ;
 - pratiquer une activité physique régulière – mais éviter de le faire pendant la soirée –
- ;

- limiter les excitants (café, alcool, thé, nicotine) à partir de l'après-midi ;
- prendre un dîner ni trop gras ni trop copieux, ce qui perturbe la digestion, ni trop frugal (beaucoup de fruits) sous peine de se réveiller affamé en pleine nuit.

Selon les experts, la prévention des déficits du sommeil chez les adolescents incombe aussi aux enseignants et aux parents. Ils recommandent donc à ceux-ci d'être très attentifs aux horaires de coucher de leurs adolescents. « Le sommeil doit être préparé par un contexte affectif et environnemental adéquat qui permette de faire désirer à l'enfant le moment de la sieste et du coucher », souligne Elisabeth Locard.

Et le médecin de préciser : « Il faut enfin que l'adulte aide l'enfant à aimer ce moment très agréable qu'est l'endormissement. »

Gervais Nitcheu

Pour en savoir plus : PROSOM, association nationale de promotion des connaissances sur le sommeil, <http://sommeil.univ-lyon1.fr/PROSOM/>

from RFI <http://www.rfi.fr/fichiers/mfi/education/1482.asp>