

Le b.a.-ba d'un bon dodo ado

L'AVIS
DES LECTEURS

Ça fait un peu bébé mais j'aime bien quand ma mère vient me parler dans mon lit. Je lui raconte ma journée ou quand j'ai un problème avec un ami. Ses conseils me calment et m'aident à ne pas stresser avant de dormir.

Corentin, 11 ans

J'aime le ronronnement de mon chat quand je le caresse avant de dormir ! Il dort dans mon lit, sa présence me rassure et j'ai l'impression de faire moins de cauchemars.

Mélanie, 12 ans

Textes : Jonathan Konitz - Illustrations : Zeldia Zonit

Dormir, c'est bon pour votre santé, votre corps et votre bien-être. À condition de BIEN dormir. Voici nos conseils pour un sommeil réparateur qui vous aidera à démarrer la journée en super forme !

LE SOIR, C'EST TOUJOURS AU MOMENT D'ALLER DORMIR QUE JE ME METS À PENSER À BEAUCOUP DE CHOSSES. Je pense à des choses tristes et parfois je pleure. Que faire ?

Anonyme, 13 ans

Ah, le sommeil ! Il fait partie des fonctions vitales de notre organisme, comme la respiration ou la digestion... Car il ne nous permet pas seulement de reprendre des forces. Pour vous, les ados, il est indispensable pour mieux assimiler ce que vous apprenez dans la journée au collège, pour diminuer le stress, et pour grandir grâce à l'hormone de croissance libérée lorsque vous dormez ! Inutile pour autant de dormir 18 heures d'affilée : cela ne va pas vous permettre de grandir plus que de raison (ça serait trop simple !), car votre taille est en partie héréditaire. À votre âge, vous avez besoin, en moyenne, de 8 à 10 heures de sommeil par nuit. Et pour un sommeil de qualité, pas la peine non plus de vous coucher à 20 heures, sans profiter de votre soirée. Tout est affaire de P-R-É-P-A-R-A-T-I-O-N.

Adopter une routine de sommeil

Se coucher à 23 heures le lundi, à 20 heures 30 le mardi et à 3 heures du mat' le mercredi, ce n'est pas bon ! Tout comme faire la grasse matinée jusqu'à midi le week-end. Cela affecte le cycle de votre sommeil. Parmi les bonnes

UNE NUIT, JE N'ARRIVAIS PAS À DORMIR ET J'AI PRIS MON TÉLÉPHONE POUR ALLER SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX. Mais je me suis endormie vers 4 h du matin. Le problème est que chaque nuit, je suis tentée par mon téléphone, alors que je sais qu'il ne faut pas et, comme à chaque fois, je cède à la tentation et je me couche à 4 h du matin. Aidez-moi.

Anonyme

habitudes à prendre, vous devez vous coucher et vous lever à des heures régulières. L'idéal ? Se glisser sous la couette aux premiers signes d'endormissement (picotements des yeux, bâillements, etc.). La mise en place d'une routine sympa avant l'heure du coucher, comme une douche, une tisane ou la lecture d'un livre avant d'éteindre la lumière, va aussi envoyer à votre corps le signal "qu'il est bientôt l'heure". **La pratique d'une activité sportive en journée a également son petit effet bénéfique !** Par contre, les gros repas ou les aliments riches en calories peu de temps avant d'aller au lit sont à éviter, comme la caféine ou toute boisson énergisante.

La position idéale

Pas facile d'être bien installé(e) pour dormir !

- **La position allongée sur le dos** rencontre du succès. Pourquoi ? Parce qu'elle favoriserait un bon alignement du cou et de la colonne vertébrale !
 - **La position du fœtus** permettrait, elle, un meilleur relâchement des muscles.
 - **Dormir sur le ventre**, en revanche, provoquerait des douleurs dans le bas du dos et les cervicales.
 - **Dormir sur le côté droit** accentuerait les brûlures d'estomac, et dormir sur le côté gauche serait bon pour la digestion...
- L'essentiel est de se sentir bien à l'endormissement et au réveil ! Vos parents ne doivent pas transiger sur la qualité du matelas : ferme ou moelleux, en mousse ou à ressorts... La clé pour le choisir, c'est de l'essayer. Et il ne faut pas hésiter à en changer lorsqu'il présente les premiers signes d'usure : si son tissu est endommagé, si l'empreinte du corps reste marquée, ou si les ressorts grincent.

Enfin, mieux vaut avoir l'esprit apaisé avant de fermer les yeux : les devoirs sont faits, le sac du lendemain préparé, l'horaire du bus/métro bien en tête, etc. Si des souvenirs négatifs, ou tristes, viennent polluer l'endormissement, rien de mieux que de les écrire au moment où ils surviennent. Ça vous libérera d'un sacré poids ! Un truc : repensez aux petits succès quotidiens, ça permet de vous endormir le sourire aux lèvres.

Adapter sa chambre

La configuration de la chambre a aussi son importance. Elle doit être calme, si possible éloignée ou isolée des autres bruits de la maison (loin de la télé du salon, par exemple). Au moment de se coucher, il est recommandé de s'assurer qu'elle n'est pas trop chauffée (18-20 °C, c'est bien). Et nul besoin de se couvrir avec deux couettes et trois pulls ! Le corps a besoin de diminuer sa température avant de dormir. L'obscurité ▶



Écris à Sandrine et Jonathan, ils répondent à tes questions. Envoie ton mail à : okapi@groupebayard.com ou écris à Okapi, 18, rue Barbès, 92128 Montrouge Cedex.



LA NUIT, IL M'ARRIVE SOUVENT DE ME RÉVEILLER : après, impossible de me rendormir, alors que je suis fatiguée. Quand je vais au collège, je me réveille souvent 30 min-1 h avant que mon réveil sonne et, en cours, je suis fatiguée... Pourtant je ne regarde pas d'écrans le soir ni quoi que ce soit qui puisse m'empêcher de dormir.

Anonyme

J'AI TOUJOURS ENTENDU DIRE QU'ON GRANDISSAIT EN DORMANT. Je mesure 1 m 60, ce qui est assez petit pour mon âge (surtout pour un garçon), et je dors environ 7 h 50 par nuit. Ma pédiatre a dit que je venais seulement de commencer mon adolescence et que ma croissance allait arriver. Mais est-ce qu'en dormant plus, cela me permettrait d'être bien plus grand ?

Anonyme, 14 ans



doit aussi régner dans la pièce, même s'il est toujours possible d'y placer une veilleuse pour se sentir en sécurité, si on le souhaite... Enfin, au réveil, on allume la lumière : le cerveau comprend alors que la nuit de sommeil est terminée.

Lâcher les écrans

L'utilisation des écrans est très mauvaise lorsqu'il est temps d'aller

dormir. **Exposé à une lumière bleue produite par l'écran de votre portable, tablette ou télé, votre cerveau ne peut faire la distinction entre le jour et la nuit.** Pour pouvoir sécréter l'hormone du sommeil, il a besoin d'obscurité. Et puis, les écrans stimulent le cerveau et génèrent parfois des émotions susceptibles d'empêcher de dormir, si l'on chatte ou si l'on regarde des vidéos notamment. Cernes garanties



L'avis de Laure Geisler, médecin généraliste

Manquer de sommeil, c'est mauvais pour la santé ?

Manquer régulièrement de sommeil entraîne la surproduction de l'hormone de la faim. **Résultat : moins vous dormez, plus vous mangez et plus vous risquez de prendre du poids !** Ce qui peut induire d'autres problèmes, comme la hausse du cholestérol, ou sur le plan cardiovasculaire. Enfin, avec le manque de sommeil, le système immunitaire devient moins performant : les anticorps peuvent avoir du mal à gérer un petit rhume ! Des troubles anxieux ou dépressifs peuvent aussi apparaître. La privation de sommeil est une torture car elle impacte lourdement le psychologique.

La technique de la "cohérence cardiaque" : de quoi s'agit-il ?

Sur des chaînes YouTube, on suit du regard une petite balle, qui monte et qui descend, en respirant au rythme de ses mouvements. Le rythme cardiaque va s'adapter et ralentir. Tout le corps va finir par se détendre. **Cette technique marche bien pour calmer l'anxiété, et peut aider à trouver le sommeil.** Il y a tout de même un bémol : cela se passe en fixant un écran !

Que faire en cas de cauchemars ?

Les cauchemars peuvent être liés à des contextes anxieux. **Il faut les identifier et les éliminer.** Ou consulter un psy. La mauvaise qualité du sommeil ou le manque de sommeil sont aussi une cause possible.

le lendemain... "Oui, mais mon portable, il me sert de réveil, bla-bla-bla"... Ce n'est pas un problème. On trouve de très bons réveils pour moins de 10 € dans le commerce.

Le mieux serait d'arrêter les écrans entre 30 minutes et une heure avant de filer au lit. Et, en ce qui concerne votre portable, de penser à désactiver les notifications... Mieux, à le laisser dans une autre pièce ! La dernière rumeur sur le couple de la classe ? La publication de votre BFF sur Instagram ? Tout ça peut bien attendre le réveil. Dernière chose : il n'y a pas de honte à avoir un doudou ou une tenue préférée pour dormir. La chambre, c'est l'intime, chacun(e) y fait ce qu'il/elle veut.

Consulter... si nécessaire !

Mais soyons réalistes : malgré toutes ces précautions, il n'est pas rare de se réveiller en pleine nuit. Et c'est normal : entre chaque cycle (sommeil léger, profond et paradoxal) peuvent intervenir des phases d'éveil ou micro-éveil, généralement non-conscientes. Cependant, se réveiller 25 fois toutes les nuits et ne plus savoir comment se rendormir, c'est à prendre au sérieux. Avant de consulter un(e) spécialiste, un bon gros bouquin ennuyeux aidera sans doute à piquer du nez ! Interdiction absolue, en revanche, d'aller piocher dans la boîte de somnifères de vos parents, s'ils en utilisent de leur côté. Ces médicaments ne sont délivrés que sur ordonnance, après avis médical. Seul un professionnel de santé peut juger s'ils sont nécessaires, ou non, à la situation. Et pour cause : il est très facile d'en devenir dépendant et d'en abuser. Le corps aura alors besoin d'une dose toujours plus importante pour s'endormir, c'est ce qu'on appelle l'addiction... Avec des effets secondaires négatifs très concrets, en journée, sur la mémoire et la concentration. Si jamais vous rencontrez des problèmes de sommeil qui durent, parlez-en à votre médecin... ■

Ce dossier vous est offert par le magazine Okapi n°1166 de novembre 2022.

