

La nuit

C'est un moment particulier... Quand la nuit tombe, une autre vie commence et pour la plupart d'entre vous il s'agit d'un moment privilégié dont il faut profiter.

Dormir sur ses deux oreilles

Le temps passe parfois si vite dans la journée qu'il est possible d'avoir l'impression de ne rien maîtriser.

La nuit devient un moment rien qu'à soi qui permet de souffler :

“ Elle est propice au repos, à la détente, au calme, à l'apaisement, voire à l'oubli. Écouter de la musique, voir des séries, une émission, jouer aux jeux vidéo. ”

C'est aussi un moment privilégié pour dormir.

Noctambule

“ Soirées, sorties, fêtes, cinéma, festivals nocturnes, concerts, boîtes de nuit... ”

La nuit permet aussi de s'amuser, se cultiver, de passer des bons moments entre ami(e)s .

Elle donne l'impression d'une plus grande liberté, décalée des rythmes familiaux, et loin du regard des parents. On se sent vivant :

“ Elle peut permettre les rencontres amoureuses, les relations sexuelles et, au cours des rêves ou des cauchemars, des rencontres avec des elfes, des licornes, des super héros qui viennent à votre secours ! ”

Tentations nocturnes

“ Alcool, coma, drogue, bêtises, accident, mort, violence, fugue, excitants... ”

Une soirée à ne pas rater qui donne envie de faire le mur, l'envie de repousser ses limites, d'oublier une dispute, une rupture... la nuit peut alors être source de dangers s'il y a perte de contrôle.



Voyage au bout de la nuit

L'ambiance change, elle devient plus intime :

C'est un moment où l'on a plus envie de se confier, d'échanger des heures avec ses ami(e)s SMS, discussions téléphoniques, réseaux sociaux, de parler des filles, des garçons, de soi, des autres, des histoires de la classe... refaire le monde seul ou avec des ami(e)s, se faire des films et réinventer sa vie.

Travail de nuit

Pour les ados, la nuit peut être aussi un temps pour travailler, faire ses devoirs et réviser en empiétant souvent sur le temps de sommeil.

Aux heures tardives, pas toujours facile de rester concentré(e). L'esprit s'égaré, le quota de vigilance est dépassé.

Nuit blanche

Comment limiter les dégâts :

Soirée, anniversaire, mariage... le risque est de passer sa journée du lendemain à dormir et de ne pas trouver le sommeil le soir suivant, créant un décalage et de la fatigue. Il vaut mieux limiter son temps de sommeil tout de suite après la nuit blanche et, le soir venu, faire une bonne nuit conforme à ses besoins ! Si le choix est de ne pas dormir, attention à la somnolence, entraînant un fonctionnement au ralenti.

Par exemple, en rentrant à 7h du matin, on peut se coucher et dormir jusqu'à 10-11h pour retrouver le soir une heure raisonnable.

Nuit noire

La nuit peut aussi être un moment d'angoisse, selon les périodes de la vie qui sont traversées... Certains sont stressés au moment de dormir, ils se sentent mal, pas en sécurité. Elle peut alors être source de cauchemars, d'anxiété, de mélancolie, de pleurs, de peurs, de déstabilisation.



AUTOPSIE d'une nuit de sommeil

Nous passons plus d'un tiers de notre vie à dormir !

A 60 ans vous aurez passé 20 ans dans votre lit, dont 5 ans à rêver !!!

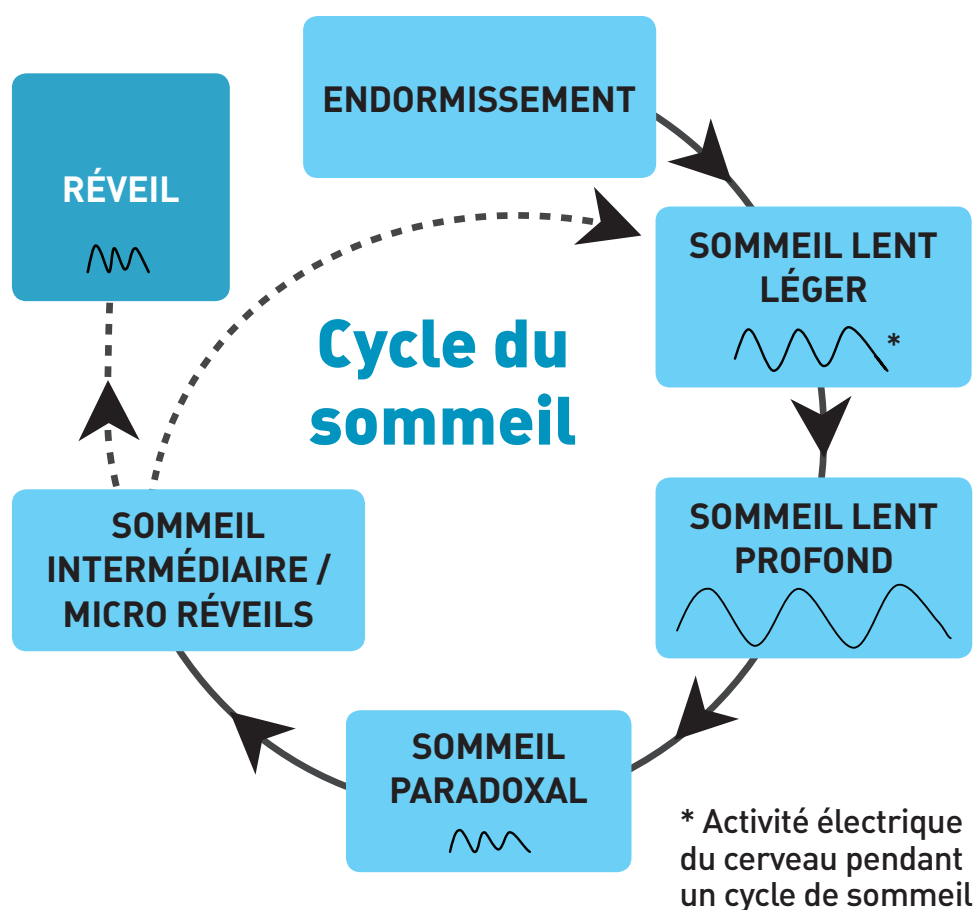
Les cycles de sommeil

Une nuit de sommeil classique chez un adolescent ou un jeune adulte se compose de cycles d'environ 90 minutes qui se succèdent 4 à 6 fois par nuit.

Chaque cycle se compose de 4 stades, répartis entre sommeil lent (3 stades, léger à profond) et sommeil paradoxal (1 stade).

En début de nuit, les cycles sont plus riches en sommeil lent profond, et en fin de nuit le sommeil paradoxal est privilégié.

Chaque cycle se termine par un mouvement corporel ou une très brève période d'éveil souvent inconsciente, avant de replonger dans un nouveau cycle jusqu'au réveil définitif.



Sommeil lent / paradoxal

Votre cerveau émet en permanence des ondes électriques qui selon son activité sont différentes.

Pendant votre éveil, les ondes sont courtes et rapides.

Lorsque vous vous endormez, ces ondes deviennent plus amples et lentes.

Ce sommeil lent est léger au début, puis s'approfondit progressivement.

Ensuite vient un dernier stade appelé sommeil paradoxal qui associe des signes contradictoires, d'où son nom : les ondes redeviennent courtes et rapides comme pendant l'éveil et pourtant vous dormez. Votre cerveau a donc une activité intense, votre visage s'anime, vos yeux bougent très vite sous vos paupières fermées, votre respiration devient irrégulière alors que votre corps est inerte « comme paralysé ».

LE SOMMEIL et ses secrets

Le cerveau et le corps endormis sont loin d'être au repos ! Un bon sommeil permet de récupérer et d'améliorer les performances physiques et intellectuelles. Il favorise santé, bien-être et réussite scolaire.



Le cerveau est insomniaque !

Pendant le sommeil, le cerveau est coupé du monde extérieur, mais **il est encore très actif** notamment pendant le sommeil paradoxal :

- Il **trie, ordonne et supprime** les informations peu importantes ou nocives accumulées pendant la journée.
- Il **nettoie les déchets** générés par votre activité mentale pendant l'éveil.
- Il **bachote** en consolidant la mémoire des données emmagasinées, ce qui favorise les apprentissages.
- Il **anticipe**, facilitant votre adaptation aux nouvelles situations.

Et le corps ?

- La **respiration, le pouls ralentissent**, la tension artérielle baisse pendant le sommeil lent permettant une « mise au repos » du système cardio vasculaire.
- Le **tonus musculaire, la température corporelle diminuent**.
- Les **cellules musculaires et nerveuses reconstituent leur stock énergétique**, se multiplient.
- Les **muscles, les os et la peau se réparent et se régénèrent**, grâce notamment à l'hormone de croissance qui est aussi très impliquée dans la croissance de l'enfant et de l'adolescent.
- La **sécrétion d'autres hormones** comme l'insuline permet de réguler le taux de sucre dans le sang.
- Les **déchets et les toxines sont éliminés**.
- Les **défenses immunitaires sont stimulées** (celles qui vous protègent contre virus, microbes et bactéries).



UNE VIE bien rythmée

Chaque être vivant est soumis à des rythmes. Plusieurs processus régulent notre sommeil et pour un bon sommeil, il est préférable qu'ils soient synchronisés.

Rythmes biologiques

Pas de tic tac, ni d'alarme, mais une horloge centrale située dans notre cerveau sonne l'heure d'aller dormir ou de se réveiller.

C'est une horloge circadienne, rythmée sur environ 24h, grâce aux noyaux suprachiasmatiques du cerveau et calée sur l'alternance jour/nuit. Tel un chef d'orchestre, elle coordonne l'activité de nombreuses horloges périphériques de notre corps et rythme les comportements (le sommeil, la digestion...). Ainsi certains rythmes fluctuent dans la journée comme : la température interne, la pression artérielle, la vigilance, les sécrétions hormonales...

Rythmes sociaux, environnementaux

Ces « agents donneurs de temps » influencent les rythmes biologiques : l'alternance du jour et de la nuit, la lumière, les saisons, les prises de repas, les rythmes scolaires, l'activité physique...

La régulation homéostatique ou l'équilibre entre le temps de sommeil et de veille

Plus une personne reste éveillée, plus son besoin en sommeil augmente et génère le besoin de dormir. En dormant, cette pression de sommeil diminue.



Troubles du rythme à l'adolescence

La majorité des adolescents a tendance à se coucher tard, c'est biologique (changements hormonaux et sommeil plus léger) et c'est renforcé par les rythmes de vie.

Cela peut conduire à un « syndrome de retard de phase » : le sommeil est de structure normale mais il y a un décalage chronique et pathologique des phases de sommeil et de veille.

Le week-end, le sommeil se décale encore plus avec des grasses matinées tardives qui contribuent à renforcer les difficultés d'endormissement du dimanche soir.

7% des ados en sont atteints.



NEULLY-SUR-SEINE

CHACUN son rythme

Chaque personne a son propre rythme de sommeil avec ses besoins, horaires, habitudes qui varient avec l'âge. Il est parfois difficile d'adapter notre sommeil à nos modes de vie et, pour respecter ses besoins, il est essentiel de les connaître.

Quel dormeur êtes-vous ?

Vous ne choisissez pas, ces tendances sont génétiquement déterminées.

Matinal, du soir, ou neutre ?

La répartition du sommeil sur les 24h varie selon chaque individu : du matin (couche-tôt/lève-tôt), ou bien du soir (couche-tard/lève-tard) ou neutre. Une personne née matinale ne deviendra jamais un oiseau de nuit.

Court ou long dormeur ?

A l'adolescence, le besoin de sommeil se situe autour d'une moyenne de 9h chaque nuit. Et à l'âge adulte autour de 7-8h. Napoléon n'avait besoin que de 4h de sommeil et Einstein de 11h !

Bon ou mauvais dormeur ?

Le bon dormeur est celui qui garde un sommeil de qualité en toutes circonstances. Pour le mauvais dormeur, c'est tout l'inverse, son sommeil est très sensible à tout changement de rythmes, aux bruits...



La durée de sommeil varie au cours de la vie

BÉBÉ

0-1 mois : 14 h à 18 h
2-12 mois : 14 h à 15 h

ENFANT

de 12 à 18 mois : 13 h à 15 h
18 mois à 3 ans : 12 h à 14 h
3 à 5 ans : 11 h à 13 h
6 à 12 ans : 9 h à 11 h

ADOLESCENT 9h

ADULTE 7h à 8h

AMIS du sommeil



Paroles d'ados


Être bien dans sa peau. Ne pas avoir de problèmes familiaux. Echanger avec ses parents, ses amis. Faire du sport. Une journée bien chargée. Bien manger. Se détendre. Calme. Massages. Yoga. Obscurité. Fermer les yeux. Dormir dans le noir. Chambre fraîche. Un bon matelas. Des rituels de coucher : bain, douche. Lire un livre. Aller aux toilettes. Se démaquiller. Faire des bisous à ses parents. Écouter de la musique. Faire ses devoirs. Préparer ses affaires. Se laver les dents.



Zoom sur...


Le sport

Sa pratique régulière contribue au bien-être. Il génère une fatigue physique qui favorise l'endormissement et le sommeil profond.

 Le soir, il est préférable de le faire au moins 2 heures avant de vous coucher. En effet, la pratique d'un effort prolongé juste avant le coucher est stimulante et augmente la température corporelle retardant l'endormissement.

La musique

En écouter le soir peut détendre et aider à trouver le sommeil.

 Mais le cerveau se conditionne et le soir où il n'y en a pas, difficile de s'endormir ! De plus, la musique peut ensuite réveiller et fragmenter la nuit.

Les rituels de coucher


Finie l'histoire racontée par les parents, mais tous les petits gestes répétés régulièrement chaque soir, dans le même ordre conditionnent et alertent le cerveau pour activer le système cérébral du sommeil et dormir.

L'obscurité

Le soir, la baisse de l'intensité lumineuse, captée par des récepteurs optiques, provoque la sécrétion de la mélatonine (hormone de l'endormissement).

Température

Le soir et pendant la nuit la température du corps baisse naturellement, favorisant le sommeil.

 Avant d'aller dormir, tout ce qui l'augmente nuit à votre nuit : température élevée de la chambre (elle devrait être comprise entre 18° et 20°), sport, douche ou bain trop chauds, fièvre...



ENNEMIS du sommeil

Paroles d'ados

Stress. Chagrin d'amour ou d'amitié. Enervement. Trop de pensées. Problèmes familiaux. Cauchemars. Maladies. Allergies. Devoirs. Emploi du temps. Finir tard les cours. Révisions. Travail. Se coucher tard. Musique forte. Dormir en journée. Excitation. Boissons énergisantes. Internet. Jeux vidéos. Regarder la télévision. Geeker. Téléphone à côté de soi. Les sorties le soir. La lumière. Les écrans. Le bruit. Tapage nocturne. Température. Absence de rituels. Régimes.

Zoom sur...

La lumière des écrans

Cette lumière bleutée maintient éveillé et recule l'endormissement en repoussant la sécrétion de mélatonine. L'éclairage de votre chambre peut atténuer ces effets.

Internet, films, jeux vidéo, téléphone portable, tablette

Le temps passé à rechercher, s'informer, télécharger, jouer, regarder un film, une série, textoter, facebooker, twitter grignote sur le temps de sommeil, retarde l'endormissement et peut impacter la qualité du sommeil.

Les régimes


Les régimes trop restrictifs et souvent sans contrôle médical peuvent entraîner des réveils nocturnes.

Et les drogues ? La caféine ?

La caféine (présente dans le café et les boissons énergisantes), la théine peuvent agir 3 à 7h après l'absorption. Si vous y êtes sensible et que vous avez des problèmes de sommeil, mieux vaut les éviter après 16 heures.

L'alcool, le tabac, le cannabis et les autres drogues impactent le sommeil.

Toutes ces substances psychoactives agissent sur le cerveau et peuvent perturber l'endormissement et/ou modifier la structure et la qualité du sommeil.

 Avec toute drogue, il existe un risque de dépendance.

Les médicaments du sommeil

Ils modifient la structure du sommeil. Ils sont à consommer avec modération, sur prescription et contrôle médicaux et sur une courte durée de quelques jours pour passer un cap difficile. Il existe un risque de dépendance.



SOMMEIL quand tu nous manques



Somnolence, anxiété, manque de concentration, mauvaise humeur... Quand le sommeil manque, les conséquences sont nombreuses.

Paroles d'ados

Fatigue constante, envie de dormir, maux de tête, maux de ventre, malaises, sensation de faim, système immunitaire défectueux, baisse de libido, manque de forme et d'énergie, maladie, cernes, tremblement, teint blafard, mauvaise haleine, prise de poids.

Changements d'humeur, impatience, anxiété, susceptibilité, stress, tristesse, excitation, énervement, agressivité, envie de pleurer, renfermement, dormir en cours, mal-être, retard, sécher les cours, isolement, suicide, dépression, substances psychoactives (tabac, alcool, cannabis, cocaïne, caféine), somnifères, vitamines.

Baisse, chute des résultats scolaires, manque de réflexion et d'imagination, démotivation, manque d'investissement, mémorisation difficile, oublis fréquents, moins performant, être dans sa bulle, manque de concentration.

Conséquences physiques

Un ralentissement des réactions physiques, des muscles plus lents à répondre, une moins bonne perception des sons, des distances, des images (car le champ visuel latéral est réduit).

A long terme il peut être responsable d'obésité, de diabète...

Conséquences émotionnelles (humeur et comportement)

Le manque de sommeil affecte la prise de décision et augmente vos temps de réaction. Il est source d'erreurs, provoque des troubles de l'attention et du jugement et rend difficile la prise de décision. Il est source d'accident.

Conséquences intellectuelles

Des troubles du raisonnement et des troubles de l'attention et de la mémoire.

SOMMEIL **troublé**

Il est normal d'être fatigué après un effort physique ou psychique. En général, cette fatigue disparaît après du repos. Quand elle dure, malgré le repos, il faut s'en inquiéter. Elle peut être liée à un trouble du sommeil.

L'insomnie

Parfois on peut avoir **envie de dormir sans y parvenir**. Le sommeil est insatisfait et les nuits se passent mal avec des effets négatifs sur la journée.

Chez l'adolescent, il s'agit le plus souvent d'une «**difficulté d'endormissement**», le temps d'endormissement est alors trop long (supérieur à 20-30 minutes).

Viennent ensuite les «**éveils nocturnes**» : le fait de se réveiller en plein milieu de la nuit et d'avoir des difficultés à se rendormir, ou bien le «**réveil précoce**» : se réveiller trop tôt le matin.

Les causes

L'insomnie peut être liée à :

- une cause médicale (maladie, douleurs),
- un événement particulier (perte d'un proche, traumatisme, examen scolaire, conflits, chagrin d'amour)
- un environnement perturbant (le bruit, la pression scolaire...)
- certains comportements comme des rythmes de vie irréguliers, l'utilisation des écrans le soir, la prise d'excitants, les régimes amaigrissants, une addiction...

Il est important de rechercher les causes de l'insomnie et de savoir si elles dépendent ou pas de vous, s'il faut en parler à ses parents, au médecin...

Il est normal de voir son sommeil perturbé pendant une, voire quelques nuits, dans certaines circonstances, **l'insomnie est alors transitoire**.

Parfois elle peut devenir chronique quand elle évolue depuis au moins 3 mois. Ses causes sont alors le plus souvent psychologiques. Leur prise en charge n'est pas forcément médicamenteuse.

Le stress, l'anxiété, la dépression sont responsables de plus de la moitié des insomnies.

Quand votre vie de tous les jours est perturbée, que les techniques conseillées et expérimentées ne fonctionnent pas pour vous, qu'un de ces troubles persiste depuis au moins 1 mois et survient plusieurs fois par semaine... Il est important de consulter un médecin.



SOMMEIL troublé

Le syndrome des jambes sans repos

Sensations très désagréables dans les jambes au coucher qui obligent à se lever et à bouger rendant l'endormissement difficile et/ou des mouvements périodiques qui se produisent au cours du sommeil.

Le syndrome des apnées du sommeil

Arrêts répétés de la respiration au cours du sommeil sans que la personne ne se réveille. La mauvaise qualité du sommeil entraîne une grande fatigue la journée.

L'hypersomnie

Endormissements qui surviennent à plusieurs reprises pendant la journée même après une nuit de sommeil de 10 à 12h.

La narcolepsie

Maladie rare qui débute le plus souvent à l'adolescence. Il s'agit « d'attaques » de sommeil en plein jour quelles que soient les circonstances (en parlant, travaillant, en riant...).

Somniloquie

Parler en dormant. Il s'agit de simples mots, voire de longues phrases qui sont plus ou moins compréhensibles. Rien de grave.

Bruxisme

Grincement des dents pendant le sommeil. Il peut provoquer des dégâts dentaires par usure.

Somnambulisme

Déambulations nocturnes, en état d'inconscience. Elles sont la plupart du temps sans danger.

« Sleep texting »

Utilisation du portable, envoi de SMS en dormant par des adolescents en privation de sommeil, dormant avec leur téléphone à portée de main. Lorsqu'il sonne ou vibre, une réponse est donnée mécaniquement sans en avoir conscience. Ces SMS somnambules peuvent être cohérents ou incompréhensibles. L'adolescent ne s'en souvient pas au réveil et ils ne sont pas toujours envoyés au bon destinataire ! Les nuits fractionnées sont moins reposantes.

Terreurs nocturnes

Manifestations de terreur chez l'enfant pendant son sommeil. Il n'en garde aucun souvenir s'il n'est pas réveillé.

Cauchemars

Rêves effrayants qui provoquent le réveil. Trop fréquents et/ou provoquant la peur de s'endormir, il est conseillé d'en parler à un médecin.

Ronflement

Bruit respiratoire que produit un dormeur. L'alcool, les somnifères, le tabac, le surpoids... favorisent le ronflement.



NEULLY-SUR-SEINE

RÊVES & cauchemars

Images, pensées, personnages, dialogues, émotions... Le contenu des rêves est plus ou moins ordonné, logique, bizarre et parfois effrayant lorsqu'il devient un cauchemar.

Les rêves

La plupart des dormeurs oublie leurs rêves; lorsqu'ils s'en souviennent, ils sont souvent jugés comme absurdes, farfelus, confus...

Les rêves changent en fonction de l'âge, du sexe, de la culture et des rôles sociaux. Ils se construisent à partir du passé (souvenirs récents ou anciens) et se composent souvent d'éléments de la vie quotidienne. Leur charge émotionnelle est souvent forte.



Il semblerait que les rêves des adolescents contiennent plus souvent des sentiments que des actions. Ils ont trait à des relations sociales. Le caractère agréable domine.

Leur utilité reste encore mystérieuse. La science dispose de plusieurs explications sur leur fonction mais il s'agit plus d'hypothèses que de certitudes.

Ils favoriseraient notre mémoire.

Ils régularaient nos émotions favorisant notre équilibre psychique. Revivre des événements du passé, diminuerait leur intensité émotionnelle.

Les cauchemars



Agressions physiques, menaces, ambiance dramatique, conflits interpersonnels, catastrophes, mort, maladie, fin du monde... Réveils en sursaut, en sueur, avec une sensation très désagréable, ces rêves reflètent souvent une inquiétude, un malaise et surviennent plutôt en fin de nuit. Ils peuvent être liés à un souvenir traumatisant (violence subie, guerre, décès...).

En Occident à partir du 20^e siècle, deux courants de pensées s'opposent à ce sujet :

Pour **Sigmund Freud et les psychanalystes**, nos rêves sont une liaison entre notre inconscient et le conscient, d'où l'importance accordée à leur interprétation.

Pour **les neurobiologistes**, nos songes n'ont pas de significations particulières. Ils ne sont que des assemblages disparates de nos souvenirs et de nos impressions. Ils participeraient notamment au stockage des souvenirs.