



En quête d'une bonne nuit



Pour les enfants, les adolescents et leurs parents

SOMMAIRE

Comment je me sens quand je ne dors pas assez?	4
Pourquoi dois-je dormir?	5
Secrets de la recherche sur le sommeil: Que se passe-t-il pendant mon sommeil?	6
Je n'arrive pas à dormir – ai-je un trouble du sommeil?	8
Causes d'un trouble du sommeil	9
Trouble du sommeil et TDAH	10
Que puis-je faire moi-même pour mieux dormir?	11
Ma routine du soir	12
Mon «horloge interne»	13
La mélatonine, l'«hormone du sommeil»	14
Quels sont les effets de la mélatonine?	15

CHERS LECTEURS

Un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) peut s'accompagner d'un trouble du sommeil. Les enfants et les adolescents atteints de TDAH ont souvent des problèmes de sommeil.

Dans cette brochure, vous trouverez tout ce qu'il y a à savoir sur le thème du sommeil. Vous découvrirez pourquoi le sommeil est si important et ce qu'est un trouble du sommeil. Vous y apprendrez également comment améliorer votre endormissement grâce à une bonne routine du soir et aurez accès à des secrets fascinants issus du laboratoire du sommeil.

Prenez le temps de parcourir attentivement cette brochure, ou lisez-la avec vos parents.

Bonne lecture et bonne découverte!

Pour des raisons de lisibilité, l'utilisation simultanée des formes masculine, féminine et inclusive (m/f/d) a été évitée. Toutes les désignations de personnes s'appliquent indifféremment à tous les sexes.

SAVAIS-TU QUE ...



- ... tu passes environ un tiers de ta vie à dormir? Cela représente près de 4 mois par an!
- ... les os et les muscles se développent surtout pendant le sommeil?
- ... tu te réveilles environ 23 fois par nuit sans t'en souvenir?

COMMENT JE ME SENS QUAND JE NE DORS PAS ASSEZ?



J'ai souvent des maux de tête.

Je suis souvent malade.

Je suis fatigué(e).

Je suis de mauvaise humeur.

Je n'ai envie de rien.



J'ai du mal à me concentrer.

Mon humeur est changeante.



POURQUOI DOIS-JE DORMIR?

En dormant, ton corps se repose et se protège des maladies. Pendant que tu dors, ton corps fabrique des messagers importants, appelés hormones, nécessaires à la croissance et au renouvellement des cellules de ton organisme.

Le sommeil permet aussi de traiter toutes les informations, tout ce que tu as appris et vécu dans la journée.

Le lendemain matin, tu es à nouveau prêt(e) à découvrir de nouvelles choses, tu peux te concentrer et être en forme pour la journée.

Pendant que tu dors, ton corps est très actif!

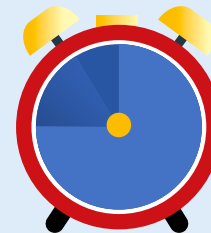
Le sommeil est important pour ton bien-être. Ce n'est qu'en dormant suffisamment que tu seras en forme pour affronter la journée.

DE COMBIEN D'HEURES DE SOMMEIL AI-JE BESOIN?



Les spécialistes du sommeil recommandent ...

Écoliers
(6 à 12 ans)



9 à 12 heures de sommeil par jour

Adolescents
(13 à 18 ans)



8 à 10 heures de sommeil par jour

Jeunes adultes
(18 à 25 ans)



7 à 9 heures de sommeil par jour

SECRETS DE LA RECHERCHE SUR LE SOMMEIL: QUE SE PASSE-T-IL PENDANT MON SOMMEIL?



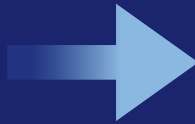
Chaque personne passe par différentes phases de sommeil.



PHASE D'ENDORMISSEMENT:

Cette phase commence au moment où tu t'endors et s'étend jusqu'aux premières minutes après l'endormissement.

Le sommeil est encore très léger à ce stade, tu peux être réveillé(e) facilement.



PHASE DE SOMMEIL PROFOND:

À ce stade, tu dors profondément et il est difficile de te réveiller.

La récupération de ton corps est à son maximum: tes muscles se régénèrent, ta peau et tes cheveux poussent, tes blessures cicatrisent...



PHASE DE SOMMEIL PARADOXAL (REM):

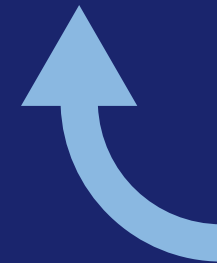
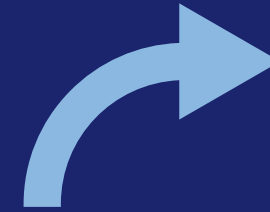
REM est l'abréviation anglaise de Rapid Eye Movement, qui décrit le mouvement rapide de tes yeux sous tes paupières fermées.

Ton corps est très actif à ce stade et les rêves sont fréquents. Ton cerveau trie toutes tes expériences et traite les informations de la journée. Seules les informations importantes sont stockées dans la mémoire à long terme.

PHASE DE SOMMEIL LÉGER:

Pendant que tu dors, tu passes la majeure partie du temps dans la phase de sommeil léger.

À ce stade, tu ne perçois plus consciemment ton environnement, tes muscles sont détendus et tes yeux bougent à peine.



- Un cycle de sommeil dure environ **90 minutes**.
- Si tu dors 12 heures par nuit, le cycle se répète environ **8 fois**.
- Tu rêves donc plusieurs fois par nuit, chaque rêve durant de **5 à 20 minutes**.
- Tu oublies **95%** de tes rêves.

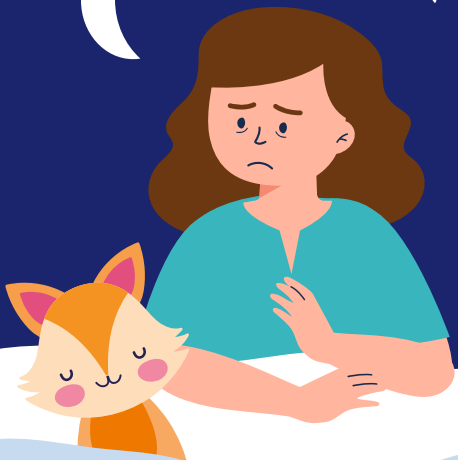
JE N'ARRIVE PAS À DORMIR – AI-JE UN TROUBLE DU SOMMEIL?

Il arrive à tout le monde de ne pas réussir à dormir, sans qu'il y ait de raison particulière. Il n'est pas non plus rare de se réveiller la nuit de temps en temps.

On parle de trouble du sommeil lorsque les problèmes persistent pendant **au moins 3 mois**.

Un **trouble du sommeil** peut se manifester de différentes manières:

- Difficultés à s'endormir
- Réveils fréquents pendant la nuit
- Sommeil agité
- Réveil matinal
- Fatigue ou somnolence pendant la journée



LES CAUSES D'UN TROUBLE DU SOMMEIL PEUVENT ÊTRE VARIÉES



Les troubles du sommeil sont très fréquents chez les personnes atteintes de TDAH.

TROUBLE DU SOMMEIL ET TDAH

As-tu été diagnostiqué(e) TDAH?
As-tu des problèmes pour t'endormir?

Les symptômes du TDAH, comme l'agitation, les difficultés de concentration et l'impulsivité, peuvent rendre l'endormissement difficile. Le soir, tu n'arrives pas à te calmer.

Connais-tu les signes typiques d'un trouble du sommeil associé à un TDAH?

- Tu mets longtemps à t'endormir.
 - Tu rumines beaucoup avant de t'endormir.
 - Tu as du mal à te réveiller le matin.
- Tu te sens souvent fatigué(e) au réveil.
 - Tu as un sommeil agité.

SAVAIS-TU QUE ...

... un manque de sommeil peut aggraver tes symptômes du TDAH?
... tu rumineras moins si tu as accompli toutes les tâches importantes de la journée?

«Ton médecin a déjà optimisé ton traitement contre le TDAH (ajustement de la dose ou changement de principe actif).»

QUE PUIS-JE FAIRE MOI-MÊME POUR MIEUX DORMIR?

Hygiène du sommeil = se brosser les dents et se laver les cheveux?

Non!

Par hygiène du sommeil, on entend les habitudes qui t'aident à t'endormir. Il est par exemple important que tu te couches à des heures régulières et que tu pratiques des rituels avant de t'endormir (comme la lecture).

Une bonne **hygiène du sommeil** est essentielle pour s'endormir et bien dormir toute la nuit.

Écoute ton horloge interne. Ton corps se souvient de l'heure à laquelle tu vas te coucher.



Heures d'endormissement régulières: définis une heure à laquelle tu veux être au lit (même le week-end).

Évite les écrans le soir.



Ne regarde pas la télévision juste avant d'aller te coucher, n'utilise pas ton téléphone ou ta console de jeux.

Crée un environnement agréable de sommeil



Il ne faut pas qu'il fasse trop chaud et la lumière doit être un peu tamisée.

MA ROUTINE DU SOIR



CONSEIL: réfléchis à une routine à suivre avant d'aller te coucher. Fixe-toi de petits objectifs pour chaque jour.



Je vérifie ma routine du sommeil à:

Je me couche à:

Je me lève à:

Pour documenter tes habitudes de sommeil sur plusieurs semaines, utilise un «journal du sommeil».

QUE PUIS-JE FAIRE DE PLUS?

THÉRAPIE
PSYCHOLOGIQUE

Ici, tu peux discuter avec un médecin des causes possibles de tes troubles du sommeil et réfléchir avec lui à des rituels à mettre en place pour ta routine du soir.

Un traitement **MÉDICAMENTEUX** peut t'aider lorsque les mesures d'hygiène du sommeil ne suffisent pas. Mais le **CHANGEMENT DE TES HABITUDES DE SOMMEIL** et de tes **RITUELS** reste la **priorité**.

MON «HORLOGE INTERNE»

Chaque personne a sa propre «horloge interne», dont le principal centre de contrôle se situe dans le cerveau.

Cette «horloge interne» fonctionne sur un cycle de 24 heures et détermine ton rythme de sommeil.

Si ton «horloge interne» est dérégulée, tu peux avoir des difficultés à bien dormir, tomber plus souvent malade et te sentir fatigué(e).

LA MÉLATONINE est une hormone naturelle du sommeil qui est produite dans l'obscurité.

LA MÉLATONINE te rend fatigué(e) le soir, t'aide à bien t'endormir et te permet de dormir toute la nuit.

La **lumière du soleil** est le principal régulateur de ton rythme jour-nuit. Tu te souviens de ton «horloge interne»?



Le matin, une grande quantité de **CORTISOL** est produite. C'est ce qu'on appelle l'hormone du stress et elle stimule tes performances.

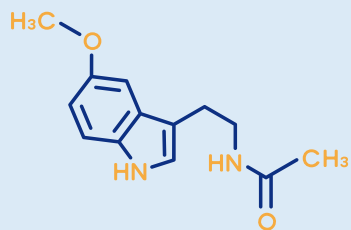
Le matin, la **MÉLATONINE** n'est plus présente qu'en petites quantités.

SAVAIS-TU QUE ...

... tes gènes déterminent si tu es plutôt **du soir** ou **du matin**?
Et toi, chouette ou alouette?



LA MÉLATONINE, L'«HORMONE DU SOMMEIL»



La mélatonine est une hormone importante pour ton sommeil.

En général, ton **cerveau** en produit en quantité suffisante.

Ton corps commence à fabriquer de la mélatonine quand il fait plus sombre.

La mélatonine envoie au corps le signal: **«Je suis fatigué(e)»**.

Lumière du jour

... est produite par l'organisme.

... est une hormone importante pour ton sommeil.

Obscurité

bloque la production de

La MÉLATONINE ...

stimule la production de

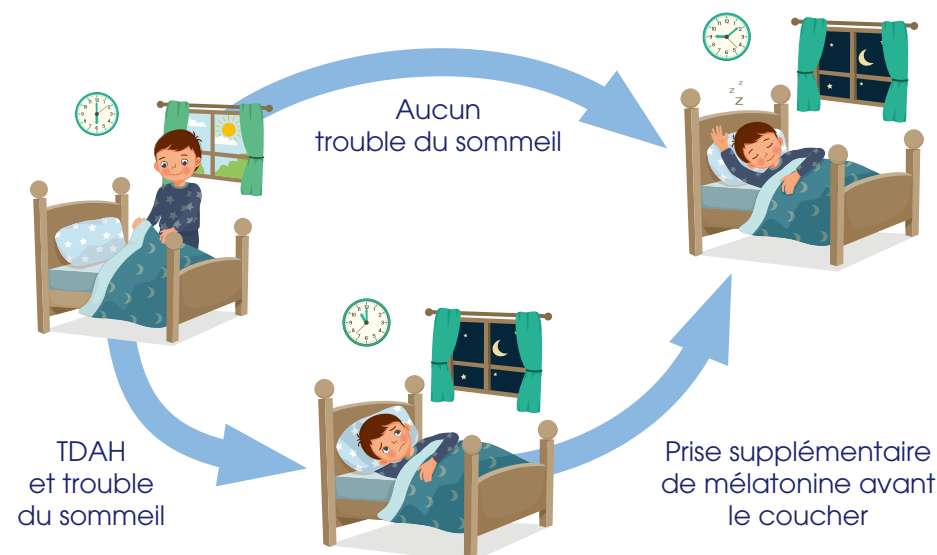
... envoie à ton corps le signal qu'il est temps de dormir.

... régule le rythme veille-sommeil.

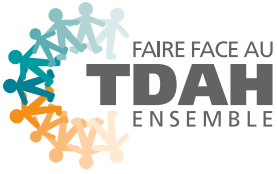
Les enfants atteints de TDAH ont surtout des difficultés à s'endormir. Le temps que tu mets entre le moment où tu te couches et celui où tu t'endors est souvent beaucoup plus long que chez les autres enfants de ton âge.

Cela peut être dû au fait que ton cycle veille-sommeil est légèrement retardé.

QUELS SONT LES EFFETS DE LA MÉLATONINE?



La prise de mélatonine avant le coucher peut avancer ton cycle de sommeil. Tu peux ainsi t'endormir plus tôt/rapidement.



Cette brochure a été remise par:

Cachet médecin/cabinet/hôpital

