LES ROUTINES ET LE SOMMEIL

Conseil scolaire du Grand Nord

CONNEXION

BIEN-ÊTRE ET ACCOMPAGNEMENT

Chez les adolescents, le manque de sommeil chronique est courant en raison des changements hormonaux (leur horloge biologique les pousse à se coucher plus tard) et des exigences scolaires et sociales.

Un sommeil insuffisant a un impact direct sur :

- **La concentration :** Difficulté à suivre en classe, mémorisation réduite.
- **L'humeur :** Irritabilité, anxiété accrue et tristesse.
- **La gestion du stress :** Moins de résilience face aux défis quotidiens.

VISER 8 À 10 HEURES DE SOMMEIL PAR NUIT

ACCOMPAGNER

Règle des 60 minutes : Éteindre tous les écrans (téléphone, tablette, console) 60 minutes avant l'heure du coucher. → La lumière bleue bloque la production de mélatonine, l'hormone du sommeil.

Limiter les stimulants : Interdire la caféine (café, sodas, boissons énergisantes) après 16h. → La caféine a une longue demi-vie; elle reste dans le système et empêche l'endormissement profond.

Zone sans téléphone : Faire charger le téléphone hors de la chambre pour éviter les tentations nocturnes. → Prévient les réveils dus aux notifications et maintient la chambre comme un espace de repos.

CONNECTER

Défi « sans écran » : Une heure de déconnexion créative

- **Cuisine** : Préparer la collation du lendemain ou un dessert.
- **Lecture** : Lire un livre (format papier) ou un magazine.
- **Hobby calme** : Dessiner, colorier des mandalas, jouer d'un instrument calme.

Ce temps partagé favorise la détente et renforce les liens familiaux tout en signalant au cerveau qu'il est temps de ralentir.



BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

Relaxation musculaire progressive

Cette technique aide à relâcher les tensions physiques accumulées durant la journée, ce qui est essentiel pour s'endormir.

1. Allongez-vous confortablement.
2. Commencez par les pieds : **Contractez** très fort les muscles des pieds pendant 5 secondes, puis **relâchez** complètement. Remarquez la sensation de détente.
3. Passez aux jambes, aux mains, aux bras, au ventre, aux épaules et au visage.
4. Terminez par quelques respirations profondes.

Cette méthode est particulièrement efficace pour les jeunes qui ont du mal à « éteindre » leur corps.

Contracter et détendre — Exercice de relaxation musculaire

- Pour ne pas dormir debout
- Le sommeil de l'adolescent
- Hygiène du sommeil - 12 à 17 ans

Bien dormir améliore la santé mentale

- Aider une jeune personne qui a de la difficulté à dormir - Jeunesse, J'écoute
- Ressources sur le sommeil - 0 à 18 ans
- Que faire pour bien dormir ?

céno
Consortium pour les élèves du nord de l'Ontario