



Les problèmes de sommeil sont fréquents chez les jeunes TDA/H notamment en raison de la médication qui peut retarder l'endormissement, mais aussi parce que l'adolescent a son propre cycle circadien.

Il est important de dormir suffisamment. Un manque de sommeil, même léger nuit au rendement, tant scolaire qu'à la maison ou dans les loisirs. Le manque de sommeil peut aussi modifier l'humeur et rendre l'adolescent irritable.

LES RECOMMANDATIONS



Se lever et se coucher à des heures régulières

Il est important d'établir un horaire pour le lever et le coucher et le plus possible essayer de respecter cet horaire les fins de semaine également. En cas de difficulté, il est préférable de ne pas dépasser une heure au coucher et une heure au lever. De plus, il est préférable de ne pas permettre des écarts plus de 2 nuits consécutives.



Faire des siestes pour combattre la somnolence

Pour combattre la somnolence il est plus intéressant de faire des siestes en début d'après-midi au lieu de prendre des stimulants comme le café, les cigarettes ou autre.

Déterminer le nombre d'heure de sommeil nécessaire au bon fonctionnement

Dormir suffisamment permet aux adolescents de se réveiller en pleine forme. En général, les adolescents ont besoin entre 8 et 10 heures de sommeil par nuit. Il faut donc ajuster l'heure du coucher en conséquence des besoins du jeune.



Éviter tout stimulant après l'heure du repas



Les plus fréquents sont les boissons énergisantes, le tabac, le café, le chocolat ou tout autre produit alimentaire contenant de la caféine. Il faut donc s'abstenir d'en prendre. L'alcool est un autre produit à éviter après le repas du soir. Bien qu'il entraîne la détente au début, il engendre ensuite un sommeil léger présentant de nombreux moments d'éveil.

Se détendre avant d'aller au lit

Il est recommandé d'éviter les lectures énervantes, les jeux électroniques et les écrans dans l'heure précédant du coucher. Il est aussi déconseillé de s'endormir devant une télévision, car même le contenu léger stimulera notre cerveau et ainsi rendra impossible le sommeil réparateur.

Dire non aux nuits blanches

Se coucher tard perturbe la composition du sommeil et empêche d'être alerte le jour suivant.

POUR FAVORISER L'ENDORMISSEMENT

1

Établir une routine

2

Baisser la lumière

3

Ranger son cellulaire et sa tablette avant de dormir

