

# 18<sup>ème</sup> Journée du Sommeil

TROUBLES DU SOMMEIL  
CHEZ L'ADOLESCENT (15 ANS À 25 ANS)

**DR DIDI ROY**

CLINIQUE VAL DRACY  
DRACY LE FORT (71)

Amphithéâtre  
CHS la Chartreuse  
2100 DIJON



**Ouvre l'œil sur ton Sommeil® !**

# Le sommeil : une fonction vitale

Répare la fatigue accumulée la veille

Améliore la qualité de l'apprentissage

Consolide la mémoire, les souvenirs

Est soumis à une horloge circadienne

Développe les défenses immunitaires

Facilite la plasticité neuronale

Evacue les déchets accumulés dans le cerveau

Capable d'alerter d'un danger

**Toutes les zones du cerveau ne dorment pas de manière synchrone.**

**Un patchwork de veille et de sommeil**

# Le sommeil : un besoin physiologique

**DORMIR**

Seul moyen de :

- Se reposer
- Récupérer
- Etre actif
- Etre performant
- Etre en phase avec la société
- Etre bien affectivement, physiquement, socialement

**Alors**

- **Ouvre l'œil sur ton ENVIRONNEMENT**

# Les écrans



## Télévision

- Ne pas s'endormir devant la télévision
- Pas de téléviseur dans la chambre
- Ne pas regarder de films violents le soir

Les sens restent en éveil pendant le sommeil et s'accroissent avec les stimuli.



## Tablette ou ordinateur

- La lumière empêche de dormir
- Les jeux vidéo stimulent l'éveil

L'addiction est grande



## Smart phone

- Un stimuli permanent : attente d'un appel...
- Une fragmentation du sommeil

**ETEINDRE LES  
ECRANS**

# L'environnement

## La lumière

- Nécessaire la journée MAIS PAS LA NUIT
- **Dormir dans le noir complet**

## Le bruit

- Un état d'alerte accentué les sons
- Active le fonctionnement cérébral, empêche l'endormissement , le sommeil lent profond,
- **Dormir dans un espace calme**

## La literie

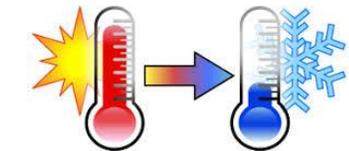
- Source de douleur dorso lombaire et de mauvais sommeil
- **Choisir la mieux adaptée à votre corps**

## La température

- Eviter les températures élevées : causes de réveils
- **Favoriser une température comprise entre 18°C et 20°C**

## Les espaces

- Poussière , acariens : sources d'allergie , d'asthme ...
- **Aérer chaque jour votre chambre**



# Dormir seul ? A deux ...?

## Un partenaire

- Ronflements
- Agitations
- Mouvements périodiques des membres inférieurs
- Violence (REM sleep behavior)
- Epilepsie...

## Un animal

- Ronflements
- Agitations
- « caresses » pour réveiller le maitre
- Miaulements
- Un autre rythme que le votre



**Chacun son lit !**



# Alimentation

## Repas copieux



- Insomnie
- Digestion difficile
- Le microbiote impose son pouvoir au cerveau



## Alcool



- Endormissement rapide
- Fragmentation du sommeil
- Réveils multiples



# Médicaments et drogues

Un sommeil lent léger  
non réparateur

Dépendance à l'hypnotique

Somnolence  
Adynamie  
Syndrome a motivationnel  
Augmentation de l'activité sensorielle  
Douleur du sevrage  
Altération du sommeil  
Fatigue

**Médicaments**  
Benzodiazépines  
Hypnotiques



**Drogues**  
Hachich  
Héroïne  
Cocaïne  
Méthadone - Subutex



# Pathologies de l'adolescent

## Parasomnie

- Somnambulisme
- Bruxisme
- Enurésie
- Terreur nocturne
- Cauchemars
- Hallucinations (hypnagogiques, hypnopompiques...)

## Troubles du rythme veille/sommeil

- Retard de phase
- Rythme poly nycthéméral
- Avance de phase

A DEPISTER  
ET  
ENREGISTRER

**RISQUES :**

**Somnolence diurne  
Fatigue  
Echecs scolaires...**

# Pathologies du sommeil

## Insomnie

- Anxiété : fragmentation du sommeil, éveils multiples , fatigue
- Dépression : avance de phase du sommeil paradoxal
- Douleur du sevrage de drogue
- Troubles des conduites alimentaires...

## Hypersomnie

- Dormir entre 12h et 20h
- Narcolepsie : perte du tonus à l'émotion  
paralysie de sommeil
- Syndrome de KLEINE LEVINE : hypersomnie récurrente

# Manque de sommeil : Conséquences sur la santé :

**Fatigue**

**Epuisement psychique**

**Absence de motivation**

**Cognition altérée**

**Difficultés d'apprentissage**

**Tristesse**

**Irritabilité**

**Troubles de l'humeur**

**Somnolence diurne**

**Obésité – diabète**

# Pour un bon sommeil :

La lumière diurne pour réguler la mélatonine , le rythme circadien.

L'activité sportive pour l'équilibre mental , physique, affectif et cognitif.

Une bonne hygiène de vie (repas copieux, alcool...) pour une meilleure qualité de vie.

Le cerveau nécessite d'être au repos dans un environnement adapté.

La bonne qualité du sommeil favorise l'immunité, diminue la réponse inflammatoire.

Le sommeil réparateur diminue la somnolence diurne et accentue la performance scolaire.

Dormir 6h à 8h par nuit pour vivre plus longtemps.