



## Fiche 2. Hygiène du sommeil : comportements qui favorisent le sommeil chez l'adolescent et l'enfant<sup>1\*</sup>



Bien que les comportements favorisant un sommeil de qualité soient essentiellement les mêmes pour [tous les types de clientèle](#), soulignons tout de même ceux-ci, plus spécifiques à l'adolescent et à l'enfant.

### ① L'environnement physique :

- éviter la présence d'une télévision ou d'un ordinateur dans la chambre ;
- éviter les expositions à la lumière artificielle la nuit ;
- assurer une exposition à la lumière du soleil au lever le matin et durant la journée ;
- conserver la chambre à une température fraîche ;
- tenter de limiter les bruits pouvant être entendus dans la chambre ;
- éviter qu'un animal vienne perturber le sommeil de l'enfant.

### ② Environnement familial et social :

- éviter d'utiliser la chambre pour les punitions ;
- adopter une routine de coucher tout au long de l'année et éviter si possible les changements d'horaire la fin de semaine ;
- commencer la routine de coucher à une heure régulière et suivre un ordre d'actions de plus en plus relaxantes (p. ex. : bain, collation, brossage de dents, pyjama, lecture) ;
- faire de l'exercice pendant la journée, mais pas pendant l'heure qui précède le coucher ;
- ne pas utiliser de technologie stimulante au cours des 30 minutes qui précèdent le coucher ;

- les activités parascolaires doivent promouvoir des routines de coucher cohérentes en s'achevant, autant que possible, tôt le soir ;
- réserver une heure de la journée pour faire les devoirs en évitant l'heure qui précède le coucher ;
- fixer l'heure du souper au moins 1-2 heures avant le coucher et éviter les aliments à base de caféine au moins 3-4 heures avant l'heure du coucher ;
- favoriser une collation saine avant d'aller au lit (p. ex. lait).

\* Non limitatifs, variables selon les auteurs.

### Le saviez-vous ?

- L'exposition à la lumière le soir est à éviter, car elle retarde l'arrivée du sommeil. Ceci explique l'importance de réduire le temps passé devant des écrans lumineux (téléviseur, ordinateur ou console de jeu). Ces derniers laissent croire à l'horloge biologique de l'individu que la lumière perçue est celle du jour, retardant et perturbant du coup le sommeil. À noter que si cette recommandation est valide pour tous les patients, elle s'adresse particulièrement aux adolescents.
- Les adolescents ayant tendance à rester éveillés plus tard le soir et à se lever plus tard le matin pourraient bénéficier d'un horaire scolaire qui débute plus tard. En effet, il appert que le fait de retarder les heures de début de classe améliore la vivacité d'esprit des élèves, leur sécurité et encourage de saines habitudes de vie.

1. ORDRE PROFESSIONNEL DES INHALOTHÉRAPEUTES DU QUÉBEC. 2016. *Guide de pratique clinique: Les troubles respiratoires du sommeil, fascicule III: Options thérapeutiques, co-interventions et hygiène du sommeil*, p. 47-50.