



# UNE SAINTE HYGIÈNE DE SOMMEIL POUR LES JEUNES

**Pour la première fois, en 2016, le Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION attribue une note au sommeil.**

**Des recherches soulignent que presque un tiers des jeunes Canadiens ne dorment pas suffisamment la nuit.** Ceux qui dorment assez n'ont pas nécessairement un sommeil réparateur et les conséquences liées aux problèmes de sommeil influencent plusieurs aspects de leur vie. Par exemple, le manque de sommeil peut entraîner un excès de poids, de moins bons résultats scolaires et même un manque d'attention.

**Alors, que pouvez-vous faire?** C'est ici que l'hygiène du sommeil intervient. L'hygiène du sommeil décrit les habitudes et pratiques qui mènent à bien dormir sur une base régulière. Voici ci-dessous des conseils pour aider les jeunes à obtenir le sommeil réparateur dont ils ont besoin.

## CONSEILS GÉNÉRAUX POUR AVOIR UNE BONNE HYGIÈNE DE SOMMEIL



**Aller au lit et se réveiller à la même heure** tous les jours (même les fins de semaine!)



**Ne pas aller au lit en ayant faim;** ne pas manger un gros repas avant d'aller au lit



**Éviter la consommation de caféine** (p. ex. café, boissons gazeuses, chocolat) à compter de la fin de l'après-midi



**Développer une routine relaxante** avant d'aller au lit – quelques idées : bain, musique et lecture



**S'exposer à la lumière naturelle le matin** – la lumière naturelle aide l'horloge biologique à se réinitialiser chaque jour



**Réserver la chambre au sommeil** – garder téléphones cellulaires, ordinateurs, télévisions et jeux vidéo hors de la chambre



**S'assurer que la chambre à coucher est propice au sommeil** – elle doit être à la noirceur, calme, confortable et fraîche



**Faire régulièrement de l'exercice tout au long de la journée**



**Dormir sur un matelas confortable avec un bon oreiller**



**Ne pas avoir d'animaux dans la chambre**



La version complète du Bulletin 2016 ainsi que des outils et ressources additionnels sont disponibles en ligne au [www.participaction.com/fr-ca/bulletin-de-participaction](http://www.participaction.com/fr-ca/bulletin-de-participaction)

Références:

ParticipACTION. Les enfants canadiens sont-ils trop fatigués pour bouger? Le Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION 2016. Toronto: ParticipACTION; 2016.

Chaput JP, Gray CE, Poitras VJ, Carson V, Gruber R, Olds T, Weiss SK, Gorber SC, Kho ME, Sampson M, Belanger K, Eryuslu S, Callender L, Tremblay MS. Systematic review of the relationships between sleep duration and health indicators in school-aged children and youth. Applied Physiology Nutrition and Metabolism. 2016, 41(6): S266-S282.