***Bien reposé,***

***en forme pour  
la journée***

***Ton guide personnel du sommeil***

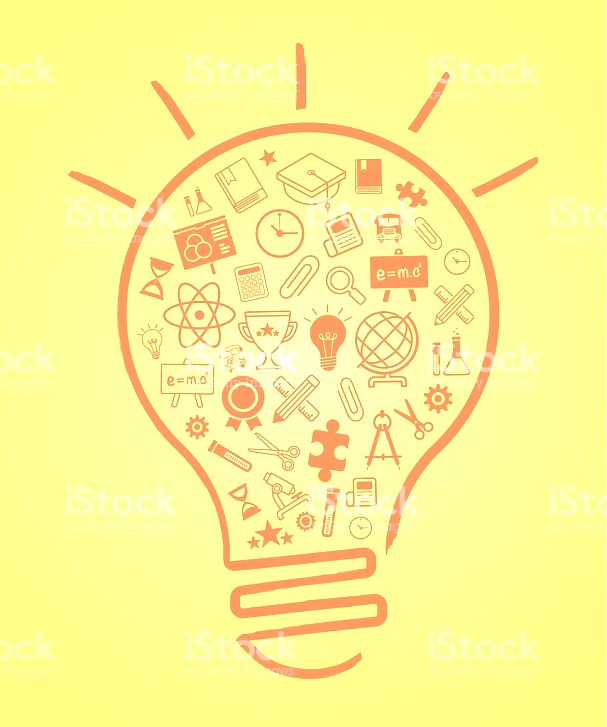
*Ce guide te sera précieux de plusieurs manières car il t’aidera sûrement à répondre à certaines questions que tu te poses parfois !*







*Pourquoi est-il si important d’avoir une bonne nuit de sommeil ?*



Voici quelques réponses qui t’ouvriront   
peut-être les yeux sur tous les bienfaits qu’apporte en réalité le sommeil

D’abord, quand tu dors, les hormones de croissance (qui aident ton corps à bien grandir) sont sécrétées et marchent à plein régime. Un manque de sommeil répété peut donc perturber cette courbe de croissance !

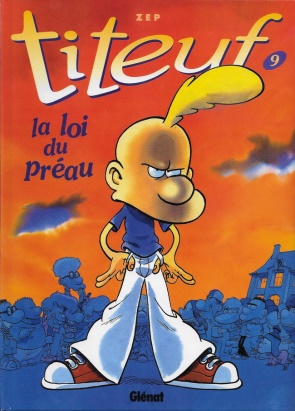
Ensuite, lorsque tu dors, ton cerveau analyse et trie toutes les informations accumulées durant la journée. Ça aide même à mémoriser ! Eh oui, tu as peut-être déjà remarqué qu’en relisant ta leçon le soir avant de dormir, tu la retiens mieux !   
En plus, quand tu dors, ton cerveau et ton corps ne font plus qu’un pour combattre les divers virus qui t’habitent et qui pourraient te rendre malade !

Enfin, quand on ne dort pas, ou pas suffisamment, on est parfois tellement fatigué que l’on a du mal à s’exprimer clairement, on est nerveux et nos émotions sont démultipliées ; nous sommes plus sensibles, plus facilement irritables aussi.

Tu l’auras compris, dormir c’est une manière de te protéger !

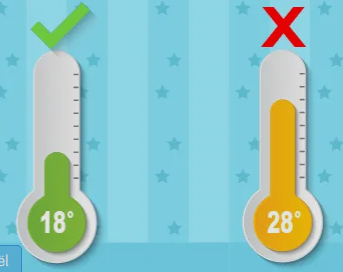
*Mais après tout, que peux-tu faire pour t’aider à bien dormir ?*

1.  Pendant ta journée, tu dois te dépenser ! Cela te permettra d’être beaucoup moins actif et nerveux une fois dans ton lit ! Mais attention, ne fais pas de sport juste avant d’aller au lit ! Cela aurait l’effet inverse de t’exciter juste avant de dormir.
2. 20 à 30 minutes avant de t’endormir, pense à lire un livre ou une BD, ou à écrire dans ton journal si tu en as un. Cette activité calme aura comme effet de t’apaiser avant de dormir.



1. 30 minutes avant de t’endormir, tu peux tamiser (réduire l’intensité) les lumières de ta chambre ou en éteindre l’une ou l’autre : avoir moins de lumière t’aidera à t’endormir le moment venu. Bien sûr, à l’heure de t’endormir, tu dois être dans le noir complet, tu dormiras bien mieux !



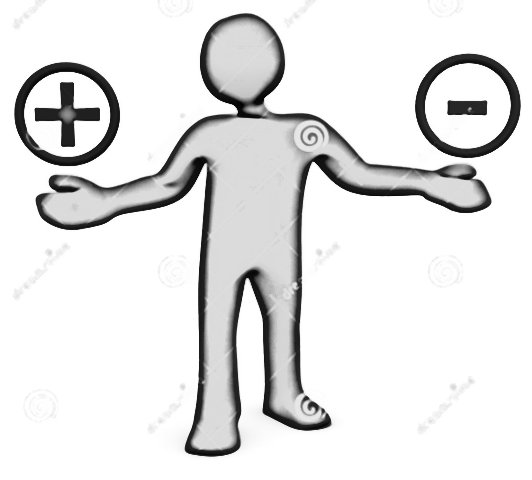


Tu as peut-être souvent tendance à vouloir dormir bien au chaud, pourtant il est recommandé de dormir dans une pièce à température ambiante, c’est-à-dire entre 18 et 20°C MAXIMUM ! Cela permet de favoriser l’endormissement.

1. Dors dans un environnement le plus calme possible ! En effet, on cherchera à diminuer un maximum les bruits environnants (bruits de la rue, voitures) ou tout autre bruit (musique ou télé dans une pièce voisine) pouvant empêcher ton sommeil.   
   Tu dois savoir que, même dans ton sommeil, sans t’en rendre compte, tu entends les bruits, et cela peut engendrer, au fil du temps, un moins bon repos durant tes nuits. Tu te sentiras plus fatigué que d’habitude et ce, sans le savoir. Pense donc à bien fermer tes fenêtres (les ouvrir 30 minutes avant de dormir aérera suffisamment ta chambre).
2. Fini les écrans ! Avant de dormir, préfère un livre à un écran (télé, ordinateur…) ! C’est peut-être la chose qui t’empêchera le plus de t’endormir. En effet, la lumière (un peu bleue) émise par les écrans que tu regardes, que ce soit ton Smartphone, ta tablette ou ta PlayStation, ralentira ta production de mélatonine, l’hormone du sommeil ! C’est elle qui t’aide à t’endormir, et donc, plus tu en manques, plus tu auras du mal à trouver les bras de Morphée (c’est-à-dire à dormir profondément)!



*Petite règle de 3 avant d’aller au lit*

1. **1 heure** **avant** d’aller dormir, tu ne dois plus regarder d’écran !
2. **2 heures** **avant** d’aller te coucher, ne bois pas de boissons gazeuses et sucrées.
3. **3 heures avant** de t’endormir, évite de faire du sport (c’est important de faire du sport, mais pas en fin de journée).

*En quoi faire une activité physique t’aide à mieux dormir ?*

Tu as déjà entendu ou lu quelque part que l’activité physique (marcher, courir…) jouait un rôle important pour t’endormir plus facilement ? C’est vrai ! Et cette activité physique a d’ailleurs bien plus qu’un avantage à partager avec nous. En voici quelques-uns qui t’aideront à comprendre pourquoi c’est si important.



Pour commencer, petit rappel de ce qu’est l’activité physique, qui n’est pas à confondre avec l’activité sportive !

L’Organisation Mondiale de la Santé définit l’activité physique comme étant « tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique ».   
En d’autres mots, quand tu jardines ou que tu vas chercher du pain à la boulangerie à pied, tu fais une activité physique.

1. Cette activité physique contribue à réduire l’anxiété (en stimulant la production d’endorphine, un relaxant naturel). Cette dernière étant un facteur empêchant le bon sommeil, voici une première bonne raison de pratiquer régulièrement une activité physique.
2. Mais ça veut dire quoi, régulièrement ? Il est conseillé d’en pratiquer au moins 1 heure par jour à ton âge ! Cette pratique régulière favorisera la création de sérotonine, qui joue un grand rôle dans la qualité de ton sommeil.
3. Tu dois également savoir que la pratique d’activité physique permettra à ton sommeil d’être plus réparateur, c’est-à-dire que tu te sentiras moins fatigué en te levant le matin. En effet, cette pratique d’activité physique augmente la durée de ton sommeil profond.
4. Ça peut aussi t’aider de savoir que toutes les activités physiques sont bonnes à faire. Mais certaines auront de meilleurs résultats sur ta fatigue par après. La marche, la course ou par exemple le tennis, qui demandent tous de l’endurance, sont très efficaces.
5. Pour finir, tu dois savoir que ton sommeil est partagé en plusieurs cycles, c’est-à-dire en plusieurs périodes : entre 4 et 6 cycles de 90 minutes (soit 1 h 30) chacun. Eh bien, en faisant régulièrement une activité physique, tes cycles de sommeil seront plus réguliers… et toi, tu seras mieux reposé au réveil !

*Maintenant que tu en sais un peu plus, voici un petit test qui t’aidera à évaluer la qualité de ton sommeil. Tu pourras ensuite réfléchir à ce que tu pourrais améliorer pour (encore) mieux dormir ! À toi de jouer !*

Arrives-tu à dormir toute ta nuit ?

1. Oui
2. Je me réveille de temps en temps la nuit, mais je me rendors aussitôt
3. J’ai souvent du mal à me rendormir

De combien de temps as-tu besoin pour t’endormir ?

1. Je m’endors directement
2. Entre 5 et 15 minutes
3. Au-delà de 30 minutes

Regardes-tu un écran juste avant de t’endormir ?

1. Non
2. Je regarde parfois la télé juste avant d’aller lit
3. Oui, c’est une habitude que j’ai prise

Quand tu te réveilles le matin…

1. Tu as le sentiment d’avoir assez dormi
2. Tu préfèrerais profiter encore un peu dans ton lit
3. Tu as beaucoup de mal à te lever

Pratiques-tu une activité physique en dehors de tes heures d’éducation physique à l’école (40 minutes par jour minimum) ?

1. Oui tous les jours
2. Oui mais pas plus que 4 fois par semaine
3. Rarement, 1 ou 2 fois par semaine maximum

À ton réveil, es-tu généralement de bonne humeur ?

1. Oui, toujours
2. Seulement après un petit temps d’adaptation
3. Rarement

À l’école, en classe…

1. Tu arrives à te concentrer facilement
2. Tu regardes parfois ailleurs mais tu arrives tout de même à te concentrer
3. Tu es souvent dans les nuages

Au cours de la journée,

1. Tu es tout au long de la journée bien en forme
2. Tu manques un peu d’énergie après le temps de midi
3. Tu fais souvent quand c’est possible une sieste en rentrant de l’école

Si tu devais définir ton sommeil, tu dirais qu’il est…

1. Profond et reposant
2. Irrégulier en fonction des nuits
3. Très agité

Compte à présent tes points !   
1 point pour la réponse A / 2 points pour la réponse B / 3 points pour la réponse C. Fais ensuite le total de tes points et tu sauras quel genre de sommeil tu as.

Si tu as entre 9 et 11 points, tu as un sommeil profond et bien reposant.

Si tu as entre 12 et 16 points, tu as un sommeil plutôt perturbé.

Si tu as entre 17 et 27 points, tu as peut-être ce qu’on appelle des troubles du sommeil.

N’hésite pas à aller voir plus haut dans ce guide ce qui pourrait t’aider à améliorer ton sommeil !



Voici maintenant ta grille du sommeil. Remplis-la durant toute une semaine en y notant chaque fois l’heure à laquelle tu te couches, celle à laquelle tu te lèves et combien d’heures de sommeil par nuit tu as dormi.

Sache aussi qu’à ton âge une bonne nuit de sommeil compte entre 9 et 11 heures !

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche | Exemple |
| Heure du coucher |  |  |  |  |  |  |  | 21H |
| Heure du lever |  |  |  |  |  |  |  | 7H25 |
| Heures de sommeil |  |  |  |  |  |  |  | 10H25 |
| Qualité de ton sommeil |  |  |  |  |  |  |  | Smiley content | Smiley heureux, Smileys, Emoticone |
| Activité physique (Oui/ Non) |  |  |  |  |  |  |  | Oui |

Analyse ton tableau à la fin de la semaine. Tu te rendras sûrement compte que la qualité de ton sommeil est meilleure quand ton rythme de sommeil est plus régulier, c’est-à-dire si tu vas te coucher environ à la même heure chaque soir.

Tu pourras ainsi savoir quel rythme de sommeil te convient parfaitement et essayer de le respecter au fil des jours.

N’hésite pas à imprimer cette page plusieurs fois pour pouvoir analyser ton sommeil sur plusieurs semaines, le résultat n’en sera que plus concluant !