

Le sommeil chez les adolescents, un vrai casse-tête

Des adolescents fatigués, grognons, peu attentifs en classe et de mauvaise humeur, un problème dû, selon une étude australienne apparue dans le *Journal of adolescence*, au manque de sommeil. En effet cette étude réalisée sur 310 lycéens de 15 à 18 ans a démontré que la majorité des adolescents doivent se lever environ 2h30 plus tôt que les besoins de leur organisme. L'horloge biologique, un système inscrit dans nos gènes et qui régule nos fonctions comme les horaires et la durée de notre sommeil nécessaire au bon fonctionnement de notre organisme.

Si les adolescents se couchent tard, ce n'est pas par provocation mais à cause d'une hormone : la mélatonine. Cette hormone est produite par une partie du cerveau nommée l'épiphyse et elle indique à l'organisme qu'il est nécessaire de dormir (paupières lourdes, bâillements, relâchement des muscles). Cette hormone a tendance à se libérer plus tard durant la puberté, peut être à cause des nombreuses hormones déjà produites par le corps durant cette époque de la vie.

L'horloge biologique d'un adolescent a aussi son rôle dans la fatigue puisqu'elle a tendance à se régler au rythme de celle d'un adulte. Pour mieux comprendre : un adulte a besoin de 8h de sommeil et le rythme de son horloge biologique l'incite à se coucher à 22h30, tandis qu'un adolescent a un besoin de sommeil équivalent à celui d'un enfant (9h) et que le rythme de son horloge biologique l'incite à se coucher à.....23h.

De plus, à la puberté, l'étape du sommeil la plus réparatrice (le sommeil lent profond) diminue de près de 35%, rendant une nuit de sommeil beaucoup moins réparatrice.

Pour récupérer un bon rythme de sommeil, un week-end ou des petites vacances ne suffisent pas, il faut au moins 7 jours pour rattraper son manque de sommeil. D'ailleurs les grasses-matinées son une mauvaise habitude vu qu'elles incitent à se coucher plus tard, et accentuent le décalage en début de semaine.

Bilal Daghmoum et Léo Brezot

