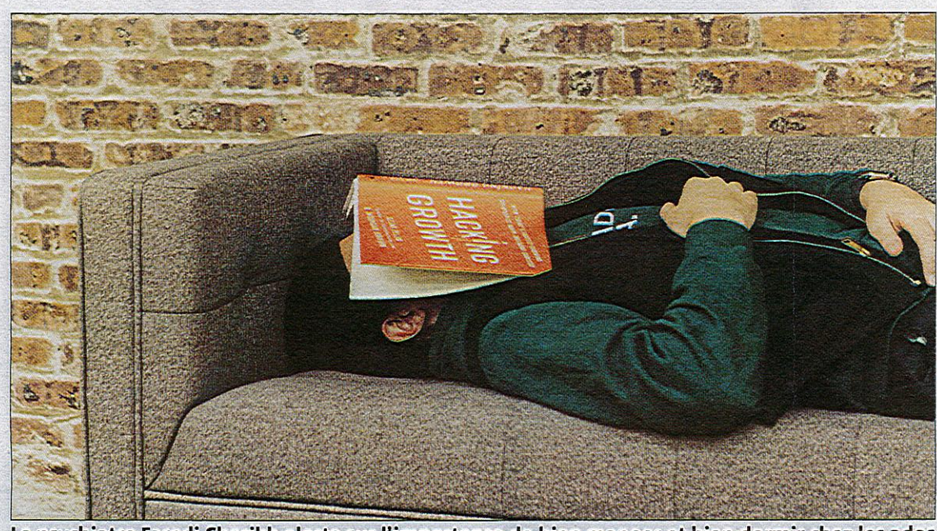
Trouver le bon équilibre pour les adolescents

Prévention Sommeil et alimentation sont les deux notions fondamentales à respecter pour être performant et bien dans sa peau surtout pour les ados. Sans quoi, ils risquent gros

Etre le meilleur à tout prix, réussir ses études, gagner des compétitions sportives... Les adolescents se mettent parfois une pression énorme, quand elle n'est pas accentuée par les parents et les enseignants. Sauf que tous ne gèrent pas le stress de la même manière. *« Le risque, c'est de «péter les plombs», de tomber dans des conduites addictives, d'essayer de trouver un expédient pour colmater les brèches.»* Le psychiatre Faredj Cherikh, chef du service d'addictologie du CHU de Nice, animait cette semaine une conférence-débat (1) sur l'équilibre nécessaire à trouver pour les enfants à la lumière des neurosciences. Pour le professionnel de santé, tout est question d'équilibre. *« Quelqu'un d'équilibré c'est quelqu'un qui peut utiliser toutes ses fonctions de façon normale avec coordination. L'intérêt des neurosciences est de mieux comprendre le fonctionnement cérébral et ainsi d'apporter des outils pour, justement, trouver cet équilibre.»*



Le psychiatre Faredj Cherikh alerte sur l'importance de bien manger et bien dormir chez les ados en pleine croissance, sans cela le risque est réel de tomber dans les addictions. (Photo Unsplash)

Les adolescents sont à un stade de développement fondamental, période de transition entre l'enfance et l'âge adulte. Période aussi où on leur demande des résultats – qu'ils soient scolaires ou sportifs. Or pour être performants, ils doivent respecter leur rythme physiologique, en dormant suffisamment, mais aussi en mangeant correctement. Sommeil et alimentation sont à la base de tout. Sans cela, ils risquent de s'épuiser, d'être moins «bons» et, au pire, de tomber dans des conduites addictives. C'est bien pour éviter cet extrême que le Dr Cherikh met en garde et rappelle les notions fondamentales. *« Le sommeil n'est en aucun cas une perte de temps, c'est une fonction extrêmement importante qui permet la récupération physique et cérébrale. Parfois des étudiants me demandent comment être performant, comment en faire plus, c'est simple : il faut dormir. Sans cela, on ne peut pas être efficace.»*

Chacun a des besoins qui lui sont propres : il y a des petits et des gros dormeurs. Si on a besoin de 9 heures de sommeil par nuit, alors il faut les avoir. Dans le même ordre d'idée, certains sont du matin, d'autres du soir. Pour les premiers, il est intéressant de se lever tôt afin de pouvoir accomplir ses tâches en début de journée. *« L'important, ce n'est pas l'horaire du coucher, c'est la quantité de sommeil, elle doit être suffisante. Et les adolescents en ont besoin de plus que les adultes : une petite dizaine d'heures contre 7 à 8 heures pour leurs parents. »*

Et le psychiatre insiste : *« L'idéal est de se lever chaque jour à la même heure, week-end compris. Parce que les grasses matinées à rallonge, ça ne permet pas de récupérer. L'horloge biologique a besoin de lumière, d'activité. Si le sommeil n'est pas respecté, on peut développer des troubles anxieux voire une dépression.»* Alors plus que jamais, à une période où l'on est très sollicité, il faut veiller sur son sommeil.

AXELLE TRUQUET
atruquet@nicematin.fr

1. La conférence au eu lieu au Centre International de Valbonne, organisée par le CIV, la Mutualité Française et la ville de Valbonne.

Alimentation

Autre élément indispensable à l'équilibre chez l'adolescent : une alimentation équilibrée. Là encore, les jeunes ont besoin de plus d'apports caloriques que les adultes. *« Il faut manger de tout, en quantité raisonnable, et surtout à heures fixes. Le petit-déjeuner est très important, il devrait être, comme le dîner, un moment convivial. Finalement, lorsque les enfants ne prennent pas de petit-déjeuner, c'est souvent parce que les parents ne le font pas non plus. La fonction alimentaire n'est pas génétique, c'est un apprentissage et un conditionnement, y compris dans les rejets et les préférences.»*
Les troubles alimentaires peuvent rapidement et insidieusement s'installer si on n'y prend pas gare. *« Parmi les anomalies, on retrouve l'hyperphagie – le fait de manger trop – mais aussi les compulsions alimentaires, le grignotage, le fait de se lever la nuit pour manger, etc. Il ne faut jamais minimiser de tels comportements parce qu'ils peuvent vite glisser vers une anorexie mentale ou une boulimie nerveuse.»*
Car la nourriture peut devenir une addiction. Des études ont montré que le sucre est plus addictogène que la cocaïne !

A retenir pour bien dormir

Le Dr Cherikh a répondu aux questions posées par des ados et leurs parents, délivrant des conseils utiles.

Qu'est-ce qui perturbe le sommeil ?
C'est l'environnement : le bruit, la lumière (l'idéal est de dormir dans l'obscurité totale), mais aussi une alimentation trop riche ou l'exercice physique. Lorsque l'on s'endort, la température centrale du corps diminue; or un repas lourd ou du sport, va la faire augmenter. Le stress peut également jouer sur le sommeil, il faut donc tenter de se relaxer et se dire que les problèmes, on les met de côté pour la nuit et qu'on essaiera de les résoudre le lendemain.

Quelle est la bonne durée pour une sieste ?
Chez la personne en bonne santé, elle ne doit pas excéder 20 à 30 min. L'idée est de se relaxer, d'avoir un sommeil léger sans entamer un cycle de sommeil complet s'achevant sur le sommeil paradoxal.

Lorsque l'on est en manque chronique de sommeil, comment récupérer ?
Il faut se remettre dans un rythme physiologique. Typiquement, l'adolescent qui se couche trop tard, va avoir tendance à s'endormir en cours et aura plus de mal à suivre les leçons. Il faut donc avancer l'heure du coucher pour avoir son quota de sommeil.

Que faire lorsqu'on se réveille pendant la nuit ?
On peut se lever, boire un verre d'eau, marcher un peu, se relaxer pour se rendormir rapidement. En revanche, il ne faut rien faire qui puisse mettre en éveil, exciter comme lire un roman palpitant ou regarder la télévision.

Quid des écrans ?
Ils sont à bannir de la chambre à coucher. Tablettes et smartphones diffusent de la lumière bleue qui maintient en éveil. La télévision ne doit pas être utilisée comme un objet hypnotique : il faut déconnecter pour se mettre dans de bonnes conditions pour trouver le sommeil.

Comment gérer le décalage horaire ?
Il faut se mettre directement «à l'heure» du pays d'arrivée et ne surtout pas dormir en journée. L'effet de la lumière sur l'organisme va lui permettre de se resynchroniser en quelques jours.

Produits