

CONSEILS D'HYGIENE DU SOMMEIL DE L'ADOLESCENT

- L'utilisation des écrans doit être encadrée :
 - o Elle doit être **évitée dans l'heure qui précède le coucher**
 - o **Il ne doit pas y avoir d'écrans dans la chambre à coucher.** Les smartphones peuvent être déposés dans un lieu inaccessible avant le coucher par exemple.
 - o Le temps d'utilisation ne devrait **pas dépasser 2h par jour**
 - o L'utilisation des écrans au lit est à proscrire
- **Éviter la consommation d'excitants** (tabac, sodas, alcool, café, thé, traitements, etc...) après 17h
- **L'activité physique quotidienne doit être suffisante** (> 1h par jour), et pratiquée en journée (> **2h avant le coucher**)
- Les horaires de **coucher/lever matinaux doivent être réguliers**, y compris les jours sans contraintes horaires (vacances, weekends et jours fériés).
- Le repas du soir doit être **équilibré et pris > 2h avant le coucher**
- Un **rituel d'endormissement** calme d'environ 30 minutes avant le coucher favorise l'endormissement (douche tiède, lecture...)
- **Éviter les siestes trop longues (>1h) et/ou trop tardives (après 16h)**
- L'environnement de sommeil doit être **silencieux et frais, l'obscurité est primordiale**