

### Compétences visées

*Préserver et entretenir la santé des adolescents en intégrant les spécificités du sommeil dans leur développement.*

### Objectifs et contenus

#### Comprendre les spécificités du sommeil à l'adolescence

- Les rappels sur les paramètres du sommeil :
  - la durée, la régularité, la latence d'endormissement, les éveils nocturnes,
  - la dette de sommeil et le décalage de phase (retard de phase à l'adolescence).
- La présentation et l'utilisation d'outils simples d'évaluation :
  - l'agenda du sommeil : papier ou numérique,
  - les questionnaires de repérage : échelle de somnolence diurne (ex. *Epworth adaptée adolescent*), autoquestionnaire de qualité du sommeil.
- La lecture et l'analyse des données recueillies.
- Les limites des outils subjectifs et le repérage des situations nécessitant un avis médical spécialisé.

#### Mesurer les enjeux sanitaires, éducatifs et psychosociaux du manque de sommeil

- Les effets du déficit de sommeil sur :
  - la vigilance, l'attention et la mémorisation,
  - l'humeur, l'irritabilité, l'anxiété, la santé mentale,
  - les comportements à risque,
  - les performances scolaires et relationnelles.
- Les outils de mesure et d'autoévaluation :
  - les échelles de somnolence diurne,
  - les grilles de repérage des impacts fonctionnels (école, loisirs, relations),
  - la mise en lien entre les données de sommeil et le vécu quotidien.
- La distinction entre la fatigue ponctuelle et le trouble du sommeil installé.

#### Promouvoir des pratiques et messages éducatifs favorisant un sommeil de qualité

- Les facteurs influençant le sommeil :
  - les rythmes scolaires et sociaux,
  - les écrans et les usages numériques,
  - l'alimentation, la caféine, les boissons énergisantes,
  - l'activité physique,
  - le stress, la charge mentale, les émotions.
- L'approche globale et non culpabilisante :
  - les interactions entre les différents facteurs,
  - l'identification des leviers prioritaires.
- Les outils d'aide à l'analyse :
  - les grilles d'hygiène de vie,
  - la cartographie des habitudes quotidiennes.

## Objectifs complémentaires

### Développer le pouvoir d'agir des jeunes et de leur entourage

- Les principes de l'accompagnement éducatif :
  - l'alliance thérapeutique et éducative avec l'adolescent,
  - la place des parents, de l'entourage, des professionnels,
  - la cohérence éducative entre famille, école et acteurs de santé.
- La définition d'objectifs réalistes et progressifs.
- Le suivi et le réajustement des actions.
- Les mesures d'hygiène du sommeil :
  - la régularité des horaires,
  - l'environnement de sommeil (lumière, bruit, température).
- Les approches non-médicamenteuses :
  - la relaxation, la respiration, la cohérence cardiaque,
  - les routines d'endormissement,
  - la gestion du stress et des émotions.
- Les indications et les limites des approches naturelles.
- Les critères d'orientation vers un professionnel médical.

## Personnes concernées

Professionnel travaillant auprès d'adolescents en milieux sanitaire, socio-éducatif et scolaire.

## Valeur ajoutée

Cette formation propose une approche holistique d'un enjeu de santé publique majeur, la dette de sommeil précoce, en mettant à disposition des outils d'évaluation du sommeil ainsi que des pistes de réflexion et de prévention adaptées aux adolescents, à leur entourage et aux professionnels de santé. Il s'appuie sur une analyse pluridimensionnelle intégrant des approches non médicamenteuses, inscrites dans une dynamique pluriprofessionnelle, où l'adolescent est pleinement acteur de son hygiène de vie. La démarche inclut un diagnostic infirmier transférable dans le cadre de consultations infirmières et favorise une coordination entre professionnels. Enfin, elle s'inscrit dans une logique d'éducation à la santé visant à renforcer le pouvoir d'agir des jeunes et de leur entourage, en collaboration avec les acteurs sanitaires, éducatifs et familiaux.

## Pré-requis

Aucun

## Dispositif d'évaluation

### L'ÉVALUATION SERA RÉALISÉE À L'AIDE DES CRITÈRES SUIVANTS :

- Les attentes des participants seront recueillies par le formateur lors du lancement de la formation et confrontées aux objectifs de formation.
- Les acquis / les connaissances seront évalués en début et en fin de formation par l'intermédiaire d'un outil proposé par le formateur (quiz de connaissances, questionnaire, exercice de reformulation, mise en situation...).
- La satisfaction des participants à l'issue de la formation sera évaluée lors d'un tour de table, le cas échéant en présence du commanditaire de la formation, et à l'aide d'un questionnaire individuel « à chaud » portant sur l'atteinte des objectifs, le programme de formation, les méthodes d'animation et la qualité globale de l'intervention.
- A distance de la formation : il appartiendra aux stagiaires d'analyser les effets de la formation sur les pratiques individuelles et collectives de travail, notamment lors de leur entretien professionnel. Des outils pourront être suggérés pendant la formation (plans d'action, préfiguration d'un plan d'amélioration des pratiques individuelles et collectives, grille de suivi personnalisé de mesure d'impact...).

## À noter

### Cette formation s'appuie sur les recommandations et référentiels suivants

- Feuille de route interministérielle en faveur d'un sommeil de qualité 2025 – 2026.
- Rythmes circadiens, rites et sommeil à l'adolescence et perception des risques : une approche familiale » Étude de la Fondation VINCI Autoroutes et la Fédération nationale des écoles des parents et des éducateurs (Fnepe) Pilotée par Carmen Schröder.
- Sommeil, croyances-santé-mentale et éco-anxiété : enquête-INSV-MGEN-journee-du-sommeil-2023.
- Sommeil de l'adolescent : quelles particularités ? dossier : Adolescents et sommeil AMELI.FR 26 février 2025.
- Le manque de sommeil altère le cerveau des ados, INSERM, 08 Mars 2017.
- Loi n° 2025-581 du 27 juin 2025 sur la profession d'infirmier.
- Décret n° 2025-1306 du 24 décembre 2025 relatif aux activités et compétences de la profession d'infirmier.
- Classification internationale des troubles du sommeil (ICSD, International Classification of Sleep Disorders), American Academy of Sleep Medicine. Troisième édition / ICSD-3, AASM, 2014.

Mise à jour le : **22/04/2026**