APPRENDRE À DORMIR

Le sommeil : mythes et réalités

Autres notes :



Réalisation : Ariane Fiset et Marie-Pier Duchaine du Comité Québécois sur les jeunes et les familles (CQJDC)

Invitée scientifique : Evelyne Touchette, Ph.D.

Le balado Nuance est rendu possible grâce au soutien financier de la Fondation TELUS pour un futur meilleur, des Fonds de recherche du Québec et de la Fondation Québec Philanthrope.

Date : 23 janvier 2026



À travers ce balado, **vous êtes invité(e)s à déconstruire des mythes sur le sommeil avec Évelyne Touchette :** certains qu'elle croyait elle-même avant de devenir chercheuse, et d'autres qui persistent encore aujourd'hui dans nos sociétés.

Ce balado nous rappelle que **le sommeil ne se commande pas, mais se prépare,** et qu'en comprenant mieux ses mécanismes, nous pouvons **agir avec plus de douceur, de nuance et de respect envers nos besoins.**

Pour écouter c'est par ici : https://cqjdc.org/balado-nuance

Sujets abordés	Repères temporels ?

Les mythes d'Evelyne : • **On peut rattraper / compenser un manque de sommeil.** On pense souvent qu'un manque de sommeil peut être attrapé ou compensé facilement. • **Dormir peu (4–6 h), c'est normal / la norme.** C'est très très rare les personnes qui ont besoin uniquement de 4 h ou 6 h de sommeil. • **"L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt".** Discussion sur les chronotypes et la pression sociale à se lever tôt. • **Vivre à l'heure normale est une bonne chose / neutre pour le corps.** Les effets négatifs de l'heure avancée et changement d'heure sur l'horloge biologique.	? 5 – 9 minutes
Mythe 1 : **Tout le monde a besoin de 8 h de sommeil.** Les normes versus besoins individuels. Reconnaître nos signaux de fatigue et de somnolence. Petit train de sommeil: cycles de 90 minutes et architecture du sommeil au cours de la vie.	? 9 – 18 minutes
Mythe 2 : **Regarder des écrans avant de dormir, ça détend.** Décrocher avec notre téléphone, des séries, du scrolling, etc. Effets de la dopamine, circuit de la récompense, de la lumière et des contenus stimulants sont abordés.	? 18 – 23 minutes

Mythe 3 : **La caféine n’affecte pas (ou peu) le sommeil chez certaines personnes.** La tolérance aux substances (café, boissons énergisantes, etc) et la variabilité individuelle éclairent ce mythe. Pas trop tard le soir. Réflexion sur le sport et la température corporelle en prime.	? 23 – 28 minutes
Mythe 4 : **La mélatonine est une solution simple et anodine (automédication)** Les effets des hormones versus les vitamines, enjeux chez les enfants, vente libre et effets inconnus sur le développement.	? 28 – 31 minutes

La mélatonine chez les enfants : parlons-en ensemble ! – Apprendre à dormir comme à marcher !

Nous savons que la **mélatonine suscite des doutes et des questions** chez les parents. Et c’est normal ! Nous souhaitons avoir vos questions et commentaires ici afin de préparer nos futurs outils sur la mélatonine. Parlons-en ensemble.

Le sommeil : bien plus que de l’énergie. Le sommeil soutient la régénération du corps, la mémoire, les apprentissages et la régulation des émotions, chez les enfants comme chez les adultes. Une des premières causes à questionner. Excellent levier de prévention et d’intervention. Le sommeil est un outil clé de prévention en santé mentale et de bien-être, en interaction avec l’alimentation et l’activité physique.	? 31 – 37 minutes

Préparer le sommeil tout au long de la journée. Le sommeil ne se force pas : il se prépare en soutenant l'horloge biologique grâce à des repères quotidiens simples. Cinq lettres, cinq repères : voir la capsule de **R.E.P.O.S. de Mission Sommeil.**	? 37 – 43 minutes
Stress, périodes de vie et sommeil fragile. Les difficultés de sommeil sont souvent liées au stress ou à des périodes transitoires de vie. Se soutenir et agir sur les stresseurs est prioritaire. Des outils sont disponibles sur : **Nuance** balado sur l'anxiété et les habitudes de vie ou encore sur www.stresshumain.ca	? 42 – 48 minutes

Quand et où demander de l'aide.

Si les troubles persistent, il est important de consulter des professionnel(le)s de la santé et du sommeil dans notre système de santé pour exclure des causes biologiques (troubles du sommeil, maladies, etc) et accéder à des ressources professionnelles de la santé mentale, de soutien et éducatives (psychologue, TCC, psychoéducation, etc). Parlons-en, rendons le sommeil visible.

Voici également quelques **ressources** à explorer :

- Site web pour ados, parents et professionnel(le)s, projet *Pour ne pas dormir debout* :

  https://pournepasdormirdebtout.com/

- Site web de la campagne canadienne de santé publique sur le sommeil – Dormez là-dessus :

  https://dormezladessuscanada.ca/

- Soutien auprès de la

  Fondation Sommeil



? 48 – 53 minutes

«Nuance est un balado captivant conçu spécialement pour les jeunes adultes, offrant une exploration audacieuse et approfondie de divers mythes entourant les défis d'adaptation auxquels ils sont confrontés. À travers des conversations authentiques et des témoignages inspirants, Nuance démystifie les idées préconçues et offre des perspectives nuancées sur des sujets diversifiés.

Au cœur de chaque épisode, Nuance se consacre à déconstruire ces mythes, fournissant des conseils pratiques et des histoires vécues pour aider les auditeurs à naviguer avec succès à travers la complexité des difficultés d'adaptation. En mettant l'accent sur la santé mentale et le bien-être, le balado propose également des discussions pour soutenir une compréhension holistique des enjeux liés à la vie quotidienne.

À travers son ton engageant et inclusif, Nuance offre un espace d'écoute où les jeunes adultes peuvent se sentir compris et inspirés, tout en encourageant une réflexion profonde sur les mythes omniprésents qui peuvent parfois entraver leur épanouissement. Un compagnon indispensable pour ceux qui cherchent à naviguer avec confiance à travers les défis de la vie, Nuance s'efforce de promouvoir la compréhension, la résilience et le bien-être sous toutes ses formes.» – extrait CQJDC