EKIP Interagir pour la santé, le bien-être et la réussite éducative des jeunes

# COMMUNICATION AUX PARENTS ADOLESCENTS 12 À 17 ANS

## CHANGEMENT D'HEURE
à venir dans la nuit du 31 octobre au 1er novembre 2026




**À l'adolescence, avoir sommeil plus tard le soir est normal.**
**Le rythme de sommeil change naturellement.**

## IMPACTS DU CHANGEMENT D'HEURE



- Le changement d'heure, c'est comme un décalage horaire. Cela cause un stress, plus ou moins grand, sur le corps.
- Les adolescents peuvent ressentir quelques jours de fatigue après un changement d'heure.
- Fatigués, les adolescents peuvent être plus irritables, moins concentrés ou plus stressés. Les parents aussi peuvent vivre une période d'adaptation.

## ÉVITER LES IMPACTS DU CHANGEMENT D'HEURE

- S'exposer à la lumière du jour dès le matin : ouvrir les rideaux au réveil.
- Encourager les déplacements à pied ou les activités extérieures, puisque la lumière aide l'horloge interne à se synchroniser.
- Limiter les écrans avant le coucher.
- Vous pouvez aussi protéger le sommeil de votre adolescent le matin. Par exemple, évitez les bruits forts et bloquez la lumière du matin avec des rideaux sombres bien tirés.
- Maintenir un horaire de sommeil régulier.



Source : En mode ado. (2026). Le sommeil des ados : pourquoi c'est si important ?
enmodeado.ca/boite-a-outils/le-sommeil
Inspiré de : CHU Sainte-Justine. Hygiène du sommeil du jeune de 12 à 17 ans

Santé mentale Québec Lac-Saint-Jean Promouvoir. Soutenir. Outiller.
Québec
ÉCOBES Recherche et transfert Cégep de Jonquière