

L'enquête « le sommeil de l'adolescent »

INTRODUCTION

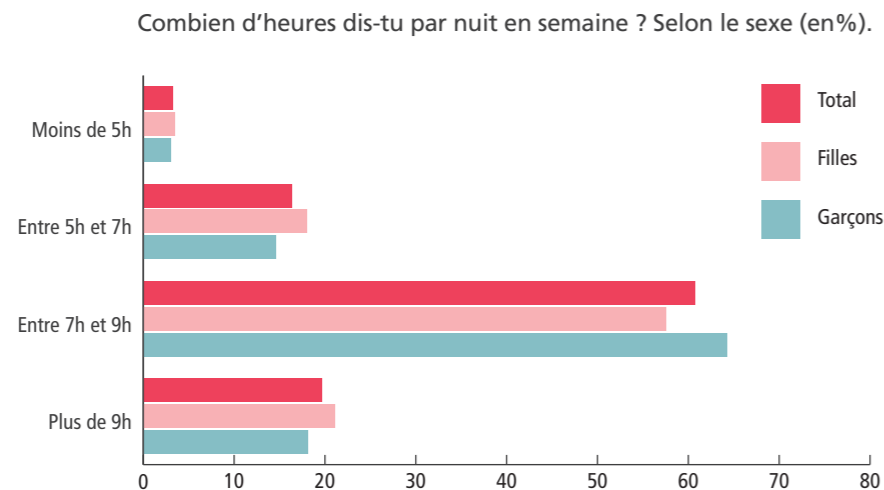
Durant l'adolescence, le besoin de sommeil diminue mais reste essentiel, d'autant plus que son organisation va évoluer. Le sommeil est soumis aux contraintes scolaires (cours, travaux à la maison, rythme des vacances,...) mais aussi en sollicitations (téléphone, jeux vidéos, sorties,...). Pourtant ce manque d'attention quand à la qualité et à la quantité de sommeil peuvent avoir des répercussions importantes sur la santé, le bien-être, l'équilibre physique et psychologique et la scolarité.

MÉTHODOLOGIE :

Étude réalisée pendant le forum « Giga la vie », sous la forme d'un auto-questionnaire, auprès des collégiens du Département (Antony, Asnières-sur-Seine, Le Plessis Robinson, Puteaux et Vanves). Échantillon de 428 jeunes allant de la 6^{ème} à la 3^{ème}, composé de 229 filles et 199 garçons. Cette étude a pour objectif d'évaluer les habitudes de sommeil des adolescents.

RÉSULTATS

Notre étude se concentre sur les jeunes de moins de 15 ans (moyenne d'âge 12,5 ans).



A l'adolescence, le besoin de sommeil se situe entre 9h et 10h par nuit.

- Près de 20 % des jeunes déclarent dormir moins de 7h, ce qui est vraiment trop peu.
- Près de 60 % des jeunes déclarent dormir entre 7h et 9h.

Deux heures en moins de sommeil par jour d'école provoquent une diminution des capacités de mémorisation et de concentration jusqu'à pénaliser les résultats scolaires.

L'HEURE DE COUCHER EST DE PLUS EN PLUS TARDIVE en grandissant donc les adolescents dorment moins en prenant de l'âge :

- 20 % dorment moins de 7h à 13 ans
- 31 % dorment moins de 7h à 15 ans

Le temps de sommeil semble être associé à la situation des parents,

- 17 % dorment moins de 7h lorsque les parents vivent ensemble
- contre 24 % lorsque les parents sont séparés.

Il existe aussi une différence d'horaires entre le sommeil de la semaine et celui du week-end.

En semaine, seulement 20 % des collégiens dorment 9h et plus, ce pourcentage augmente à 48 % en week-end.

	SEMAINE (%)	WEEK-END (%)
Plus de 9h	19,7	48,4
Entre 7h et 9h	60,7	28,9
Entre 5h et 7h	16,4	15,5
Moins de 5h	3,3	7,3



Le tableau montre que les adolescents souffrent d'une dette de sommeil qu'ils sont obligés de rattraper le week-end.

De nouveaux éléments à prendre en compte

La télévision dans la chambre (33%), l'ordinateur et les consoles de jeux (57%), les téléphones portables pour communiquer et jouer (42%) sont de plus en plus courants. Les nouvelles technologies ont un fort retentissement sur la vie des collégiens.

LE MATIN, AU RÉVEIL, TU ES PLUTÔT (%)				
	En pleine forme	Reposé, je me lève tranquillement	Un peu fatigué, mais ça va	Dur, dur, je n'ai qu'une envie : retourner me coucher
Garçons	10,1	22,6	32,7	34,7
Filles	9,2	16,2	43,7	31,0
Total	9,6	19,2	38,6	32,7

Cette étude montre que près de 70 % des collégiens déclarent avoir du mal à se lever le matin (39 % sont un peu fatigués et 33 % ont envie de retourner au lit).

Selon le sexe, les filles semblent plus fatiguées le matin au réveil (44 % contre 33 % chez les garçons).

CONCLUSION

En se privant de sommeil, les adolescents se mettent en danger. Le manque de sommeil peut réduire le volume de matière grise du cerveau des adolescents, selon une étude française publiée dans « Scientific Report » (INSERM, 2017).

Notre étude n'a pas mesurée l'influence des écrans sur les résultats scolaires. Néanmoins, tout porte à croire qu'il y a un lien puisque 39 % des collégiens se sentent fatigués le matin et 33 % indiquent avoir envie de retourner dormir. Cela veut dire que de nombreux collégiens sont dans l'incapacité d'être réceptifs aux apprentissages et, vraisemblablement, davantage exposés aux difficultés scolaires.

Avec le développement des nouveaux outils numériques, de nouveaux comportements apparaissent. Beaucoup se couchent avec leur smartphone et passent un temps certain à regarder des vidéos ou à chatter avec leurs amis, ce qui retarde l'endormissement. Notre étude révèle que 15 % des collégiens mettent 30mn pour s'endormir et 38 % mettent plus de 30mn.