

Embargo Mardi 13 mars 2018 à 10h30

Sous le patronnage
de



Avec le soutien majeur
du groupe



Prendre soin de son sommeil de 15 à 24 ans, ça peut changer la vie



18^{ème} Journée du Sommeil®, Vendredi 16 mars 2018

-) Restitution de l'enquête INSV / MGEN¹ et recommandations des spécialistes du sommeil.
-) Une cinquantaine de centres du sommeil et structures spécialisées mobilisés sur l'hexagone.

Paris, le 13 mars 2018 – 88% des jeunes de 15-24 ans estiment manquer de sommeil selon l'enquête INSV/MGEN réalisée à l'occasion de la 18^{ème} Journée du Sommeil®. Ceux qui dorment le moins bien sont connectés aux NTIC le soir dans leur lit et se décalent entre la semaine et les jours de repos. Les risques pour leur santé, comme pour leur développement personnel et professionnel, sont avérés car le sommeil assure des fonctions majeures sur le plan physiologique, émotionnel et cognitif. Il est donc essentiel de faire connaître aux jeunes les bonnes habitudes pour préserver leur sommeil. Tel est l'objectif de la 18^{ème} Journée du Sommeil® qui leur est dédiée.

) Les jeunes manquent de sommeil et ils s'en plaignent

88% des jeunes s'estiment en manque de sommeil. À de rares exceptions près, tous (99%) se plaignent du retentissement de ce manque de sommeil sur leur journée : fatigue, manque d'attention, irritabilité et nervosité, somnolence ...

Plus d'un tiers déclarent éprouver des difficultés pour s'endormir... en moyenne à 23h20 la semaine et à 0h49 le week-end, pour se lever le matin à 7h02 et 9h43, respectivement. Et 42% d'entre eux se réveillent la nuit avec des difficultés pour se rendormir, en moyenne pendant une heure.

Ainsi, « près de 4 jeunes sur dix (38%) dorment moins de 7 heures par nuit en semaine alors que la recommandation dans cette tranche d'âge est de 8h¹ » s'inquiète le Dr Joëlle Adrien, Présidente de l'INSV.



Vidéo

Le sommeil des jeunes (15-24 ans)
Enquête INSV/MGEN Mars 2018

) Ils n'adoptent pas toujours les comportements appropriés pour y remédier

Le week-end, les jeunes s'endorment 1h30 plus tard et se réveillent 2h40 plus tard qu'en semaine. Ce décalage des horaires de sommeil est délétère pour leurs résultats scolaires et plus globalement sur le développement morphologique de leur cerveau².

Ceux qui se sentent en manque de sommeil ont surtout recours à des excitants : caféine, nicotine et substances diverses, dont l'usage répété constitue un facteur aggravant !

Ensuite, 1 jeune sur 5 fait au moins une sieste par semaine avec plus de 1h à 2h de sommeil pour 63% d'entre eux. Or, « pour que la sieste réparatrice sans compromettre le sommeil de la nuit suivante, il ne faut pas dormir plus de 30 minutes » rappelle le Dr Françoise Vecchierini, Neuropsychiatre, Centre du sommeil de l'Hôtel Dieu (Paris).

¹ Hershner & Chervin. Causes and consequences of sleepiness among college students. Nat Sci Sleep 2014;6:73-84

² Urrila AS. et al. Sleep habits, academic performance, and the adolescent brain structure. Sci Rep 2017;7:41678

) **Les jeunes qui font de l'activité physique la journée dorment mieux**

Un jeune sur 5 considère que l'activité physique est un bon moyen de lutter contre le manque de sommeil. C'est une bonne nouvelle ! Leur sommeil est de meilleure qualité : ils s'endorment plus tôt, sont moins nombreux à avoir des difficultés pour s'endormir et ils estiment avoir besoin de moins de sommeil pour être en forme.

Reste que plus d'un tiers des jeunes ne pratique aucune activité physique régulière, notamment les lycéens, étudiants, apprentis, en emploi qui y consacrent souvent moins d'une heure par semaine. « Il est important de réaliser qu'une privation de sommeil joue sur la qualité de vie, influence l'équilibre métabolique et peut mener au surpoids, voire à l'obésité. Attention au cercle vicieux : moins on bouge, plus on mange et moins on dort, plus on est fatigué... » souligne le Pr Davenne, Directeur du laboratoire Comète Université de Caen.

) **Le soir, la cyberconnexion est une réelle menace pour le sommeil des jeunes**

99% des jeunes utilisent régulièrement les NTIC et 8 jeunes sur 10 déclarent passer plus d'une heure dans leur lit avant d'éteindre la lumière pour dormir. « Les jeunes ne se couchent pas pour dormir mais pour aller sur leurs écrans » commente le Pr Marie-Pia d'Ortho Cheffe du service d'Explorations Fonctionnelles de l'Hôpital Bichat (Paris). En effet, une fois au lit, 83% des jeunes sont sur écrans, essentiellement pour des activités interactives : réseaux sociaux, internet, jeux... qui sont particulièrement « éveillantes ». « Cette hyperconnexion combinée à une exposition tardive à la lumière bleue des écrans retarde le moment de l'endormissement au détriment de la qualité du sommeil de ces jeunes cybernautes » alerte le Pr d'Ortho. Un phénomène préoccupant compte-tenu de l'importance du sommeil pour la santé physique et mentale des jeunes.

Prendre soin de son sommeil de 15 à 24 ans : les 5 conseils des spécialistes

- Le soir, couvre-feu digital, 1h au moins avant de se coucher et pendant toute la nuit !
- Horaires de couchers et levers réguliers
- Le week-end, maintenir la même heure du coucher et ne pas trop décaler celle du lever
- Eviter les excitants : caféine, nicotine, substances diverses
- Activité physique tous les jours 30 minutes et davantage les jours de repos

La 18ème Journée du Sommeil® en pratique, vendredi 16 mars 2018



Une cinquantaine de centres du sommeil et structures spécialisées mobilisés dans près de 50 villes françaises organiseront des portes ouvertes, conférences, animations, ateliers et rencontres...

Les programmes sont mis à jour régulièrement sur le Village Sommeil virtuel : villagesommeil.org

#JournéeDuSommeil
#MTonSommeil



www.journeedusommeil.org

Contact Médias :

Delphine Eriau 06.63.85.74.43 - delphine@publik-s.com - @delscope