

# Le sommeil de l'adolescent

# Le sommeil de l'adolescent

- L'adolescence est une période de transformations somatiques, sexuelles et psychologiques au cours de laquelle le sommeil se modifie.
- Besoin global de sommeil augmente,
- Difficultés d'endormissement (début de nuit instable),
- Retard de phase,
- Privation de sommeil avec rebond de sommeil les jours de repos et lever tardif,
- Diminution du sommeil lent profond au profit du sommeil lent léger,
- Diminution de la latence de la première phase du sommeil paradoxal,
- Somnolence diurne : creux circadien et réapparition des siestes, somnolence matinale en cas de prise d'hypnotiques, endormissements en moins de 10 minutes aux MSLT

# Sommeil de l'adolescent

## ■ Ces modifications sont liées à:

- des modifications biologiques et hormonales,
- une mauvaise hygiène de vie avec un coucher tardif pour le travail, la TV, les jeux vidéo, internet, téléphone et messages....sorties en groupes...

## ■ Quand ces modifications deviennent des troubles gênants et persistants, ils incitent à rechercher:

- des difficultés psychologiques personnelles et/ou familiales, mais il n'y a pas de profil psychologique type associé aux troubles du sommeil,
- une consommation de boissons excitantes, d'alcool, de drogues, mais aussi d'anxiolytiques ou d'hypnotiques,
- une psychopathologie: troubles anxieux, état dépressif, début d'un trouble des conduites alimentaires, d'un état psychotique.

# Le sommeil de l'adolescent

- L'adolescence est une période de transformations somatiques, sexuelles et psychologiques au cours de laquelle le sommeil se modifie.
- Besoin global de sommeil augmente,
- Difficultés d'endormissement (début de nuit instable),
- Retard de phase,
- Privation de sommeil avec rebond de sommeil les jours de repos et lever tardif,
- Diminution du sommeil lent profond au profit du sommeil lent léger,
- Diminution de la latence de la première phase du sommeil paradoxal,
- Somnolence diurne : creux circadien et réapparition des siestes, somnolence matinale en cas de prise d'hypnotiques, endormissements en moins de 10 minutes aux MSLT

# Sommeil de l'adolescent

## ■ Ces modifications sont liées à:

- des modifications biologiques et hormonales,
- une mauvaise hygiène de vie avec un coucher tardif pour le travail, la TV, les jeux vidéo, internet, téléphone et messages....sorties en groupes...

## ■ Quand ces modifications deviennent des troubles gênants et persistants, ils incitent à rechercher:

- des difficultés psychologiques personnelles et/ou familiales, mais il n'y a pas de profil psychologique type associé aux troubles du sommeil,
- une consommation de boissons excitantes, d'alcool, de drogues, mais aussi d'anxiolytiques ou d'hypnotiques,
- une psychopathologie: troubles anxieux, état dépressif, début d'un trouble des conduites alimentaires, d'un état psychotique.

# La somnolence chez l'adolescent

Institut du sommeil et de la vigilance / Sofres

# Pourquoi enquêter sur la somnolence chez l'adolescent ?

- Plusieurs enquêtes épidémiologiques ont montré que la somnolence est d'autant plus présente que les sujets sont jeunes
- C'était le cas dans l'enquête ISV-Sofres 2004
- L'adolescence est un moment charnière du développement du sommeil où co-existent
  - Des besoins de sommeil importants
  - Des modifications physiologiques du sommeil
  - Des habitudes de vie et des emplois du temps qui changent

## Objectifs

- Déterminer l'importance du problème
- Tenter d'identifier les causes

# Méthodologie

## Mode de recueil

- Interviews par téléphone

## Échantillon

- 502 adolescents âgés de 15 à 19 ans
- 52% de garçons et 48% de filles
- échantillon national représentatif de cette cible dans la population française.

## Dates de recueil

- du 4 au 16 février 2005.

## Échantillonnage

- Sur quotas (sexe, âge, profession du chef de ménage) et après stratification (régions, catégorie d'agglomération).



## Plaintes de somnolence dans la journée et au réveil

### ■ **Somnolence dans la journée** malgré une bonne nuit

- 55% des adolescents sont somnolents au moins 1 fois par semaine.
- 20% sont très souvent somnolents (au moins 3 fois par semaine).
- 26% ne sont jamais somnolents.

### ■ **Somnolence au réveil** malgré une bonne nuit

- 65% sont somnolents au réveil au moins 1 fois par semaine
- 42% sont somnolents au moins 3 fois par semaine.
- 19% ne sont jamais somnolents au réveil.

# ÉCHELLE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH

Nom :

Âge :

Prénom :

Date :

• *Instructions :*

Vous arrive-t-il de somnoler ou de vous endormir, et non de vous sentir seulement fatigué, dans les situations suivantes? Cette question s'adresse à votre vie dans les mois derniers. Même si vous ne vous êtes pas trouvé récemment dans l'une des situations suivantes, essayez de vous représenter comment elles auraient pu vous affecter.

Choisissez dans l'échelle suivante le nombre le plus approprié à chaque situation.

0 = ne somnolerait jamais

1 = faible chance de s'endormir

2 = chance moyenne de s'endormir

3 = forte chance de s'endormir

Situation	Nombre
Assis en train de lire	-----
En train de regarder la télévision	-----
Assis, inactif, dans un endroit public (au théâtre, en réunion)	-----
Comme passager dans une voiture roulant sans arrêt pendant une heure	-----
Allongé l'après-midi pour se reposer quand les circonstances le permettent	-----
Assis en train de parler à quelqu'un	-----
Assis calmement après un repas sans alcool	-----
Dans une auto immobilisée quelques minutes dans un encombrement	-----

**Merci de votre coopération**

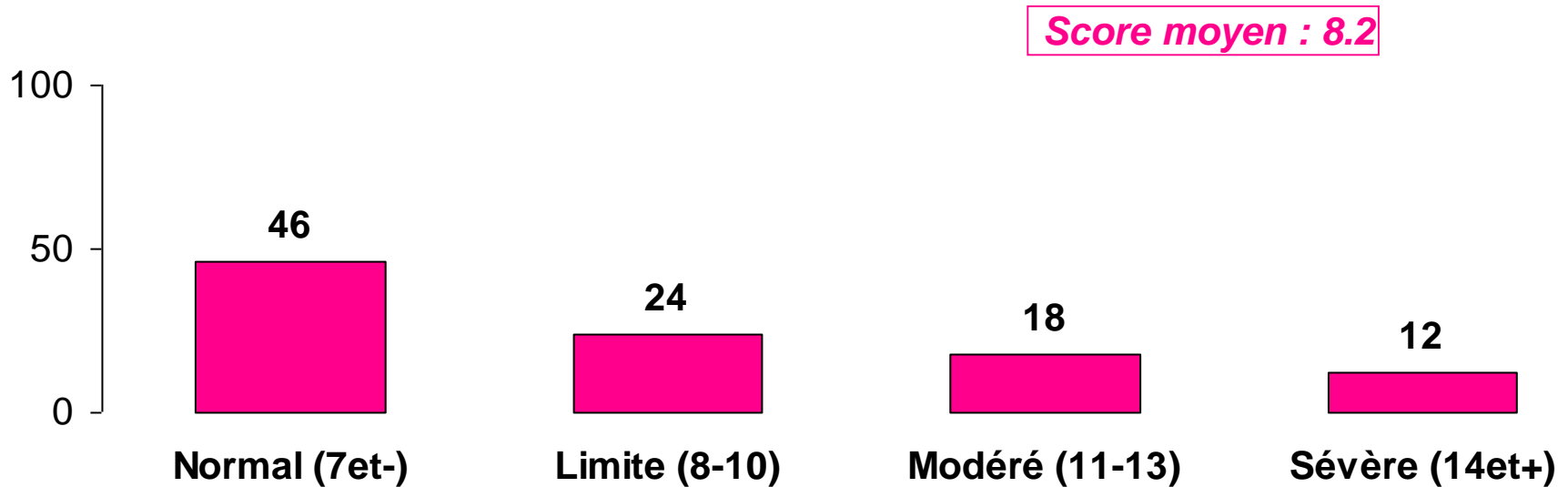
• *Score :*

On admet en général qu'un score supérieur à 10 est le signe d'une somnolence diurne excessive.

• *Bibliographie*

JOHNS M.W. – A new method for measuring daytime sleepiness : the Epworth Sleepiness Scale. *Sleep*, 14, 540-545, 1991.

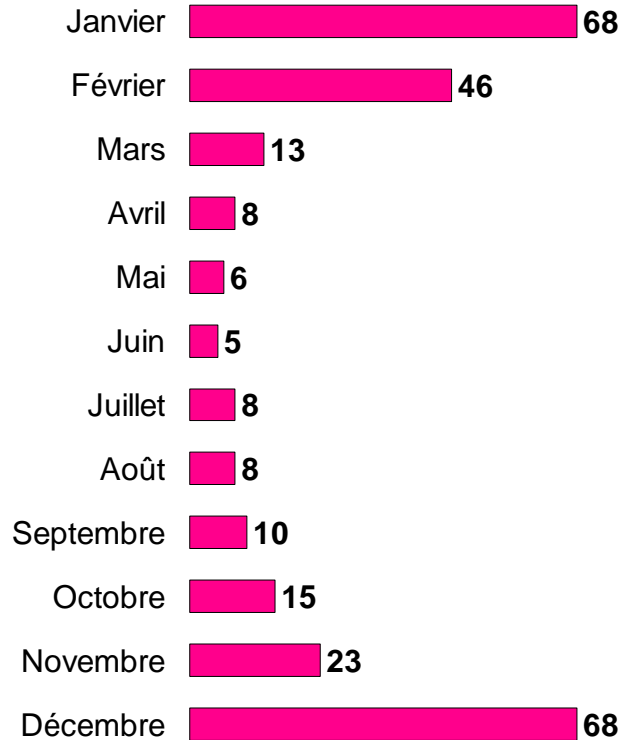
Scores de somnolence à l'échelle d'Epworth:  
30% des adolescents ont une tendance pathologique  
aux endormissements dans la journée



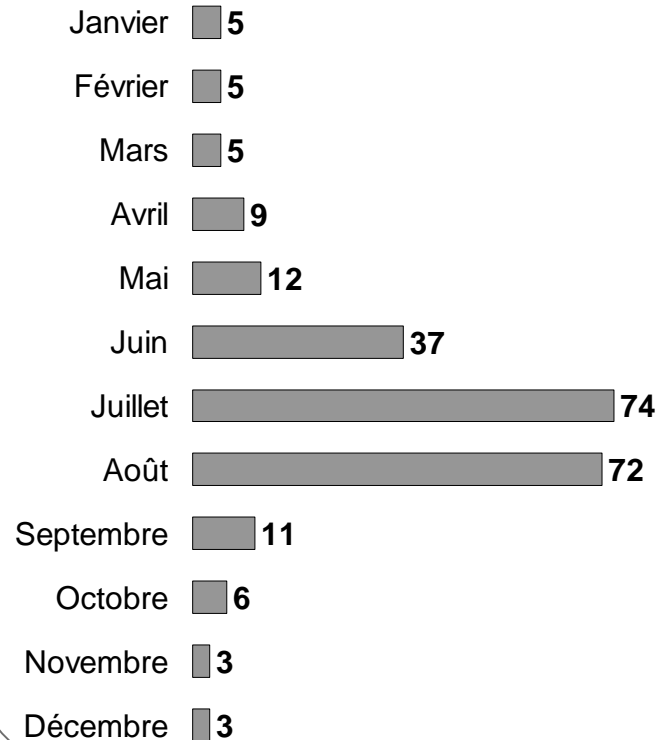
...et seulement un sur 10 en a parlé à son médecin  
soit 7% des sujets somnolents

# Dans 61% des cas la somnolence varie selon le moment de l'année

## LES MOIS 'PLUS'



## LES MOIS 'MOINS'

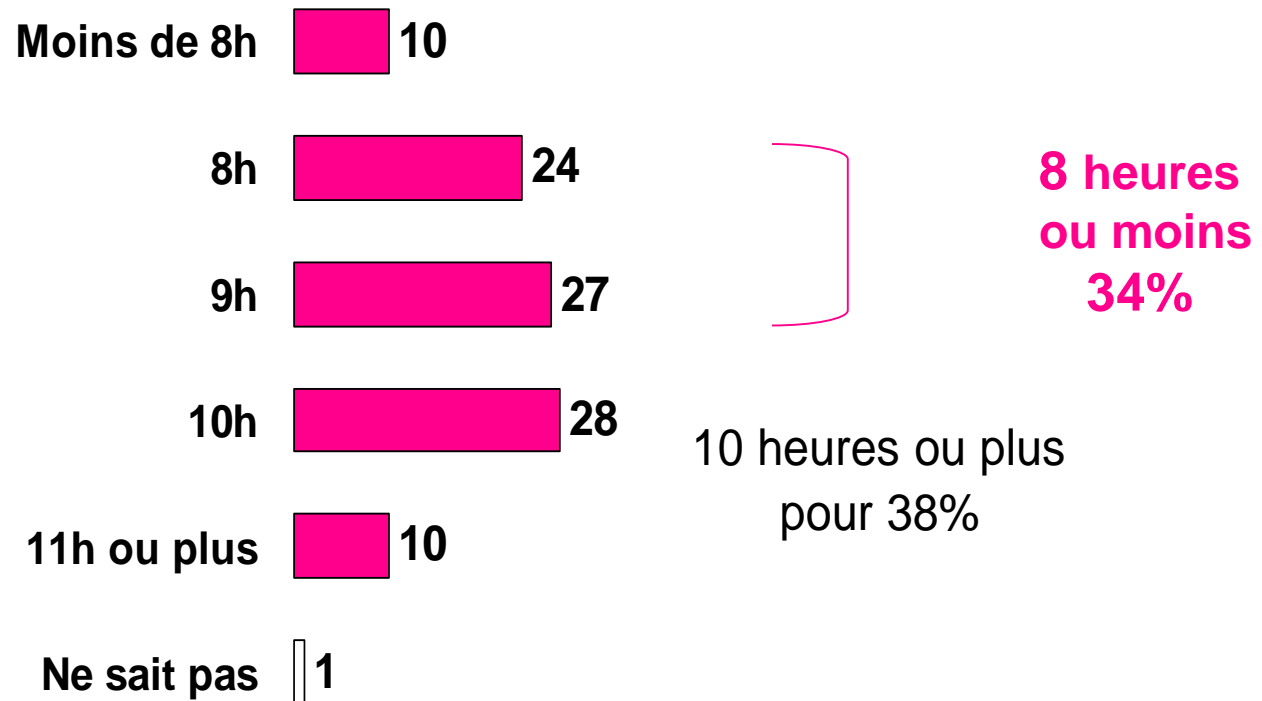


La somnolence prédomine à l'automne et l'hiver  
L'été la voit diminuer

- rôle de la lumière?
- rôle des horaires

# Un besoin en sommeil (estimé) important

**BESOIN MOYEN : 9h 02mn**



Les adolescents ne dorment pas assez en semaine et récupèrent le WE: 70% ont une dette de sommeil et récupèrent le WE de 1 à plus de 3 heures;

### VEILLE D'UN JOUR DE SEMAINE

**TEMPS MOYEN : 7h45mn**

Moins de 7 heures



14

7 heures



26

8 heures



38

9 heures ou plus



22

**8 heures  
ou moins  
78%**

### VEILLE D'UN JOUR DE REPOS/WEEK-END

**TEMPS MOYEN : 9h10mn**

Moins de 8 heures



17

8 heures



17

9 heures



16

10 heures



29

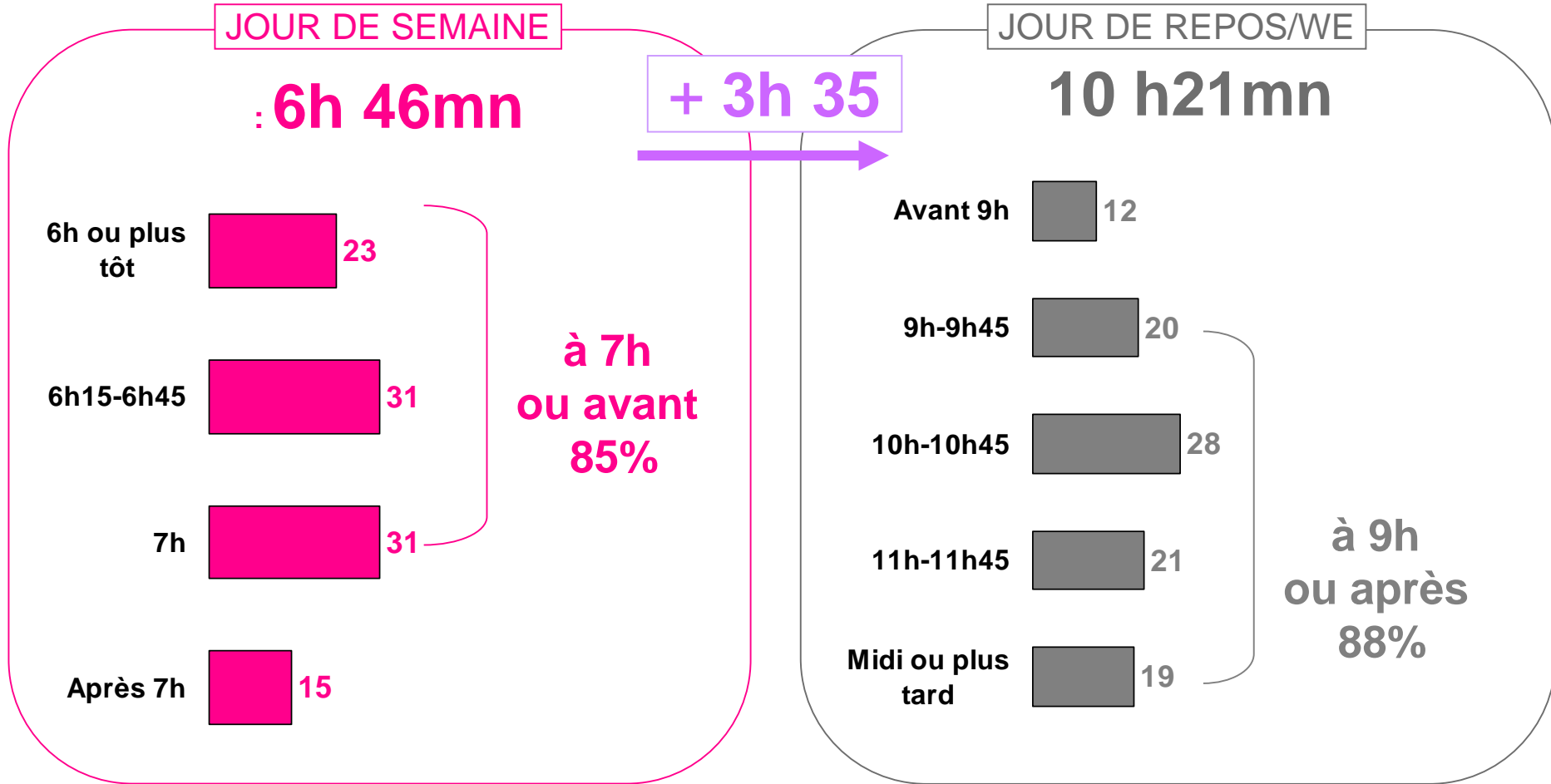
11 heures  
ou plus



21

**10 heures ou  
plus:  
50 %**

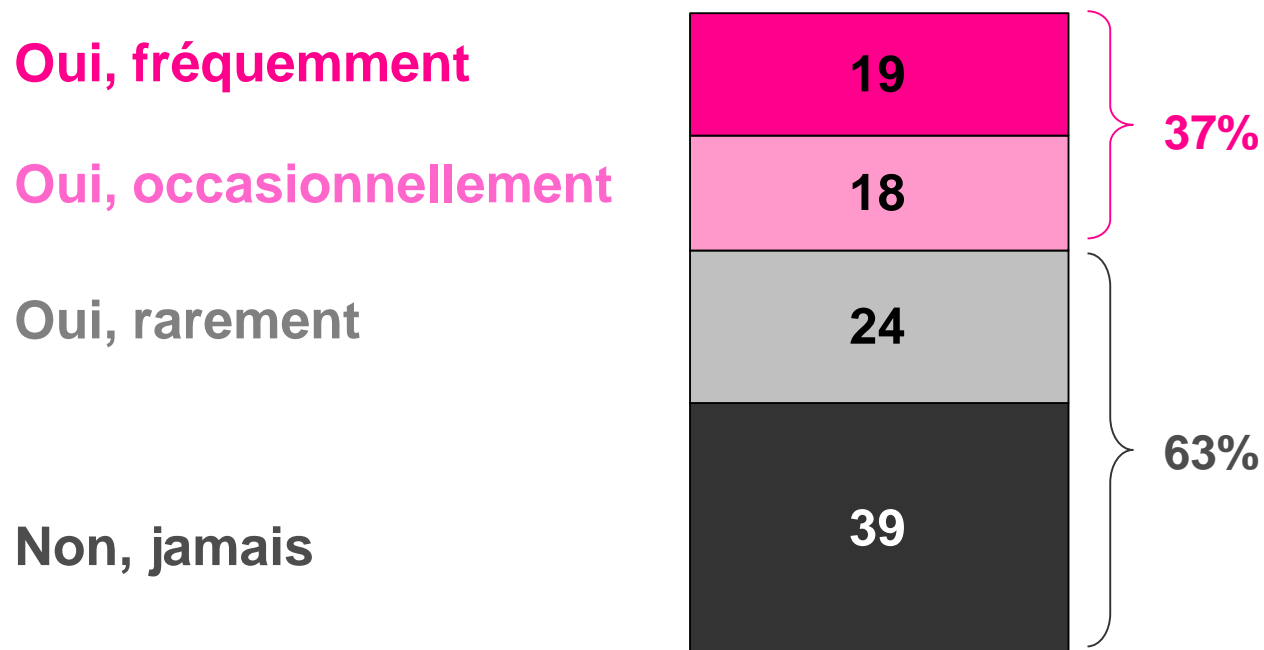
# Heure moyenne de lever: un décalage important le WE



Un gain de 2 H en moyenne de sommeil

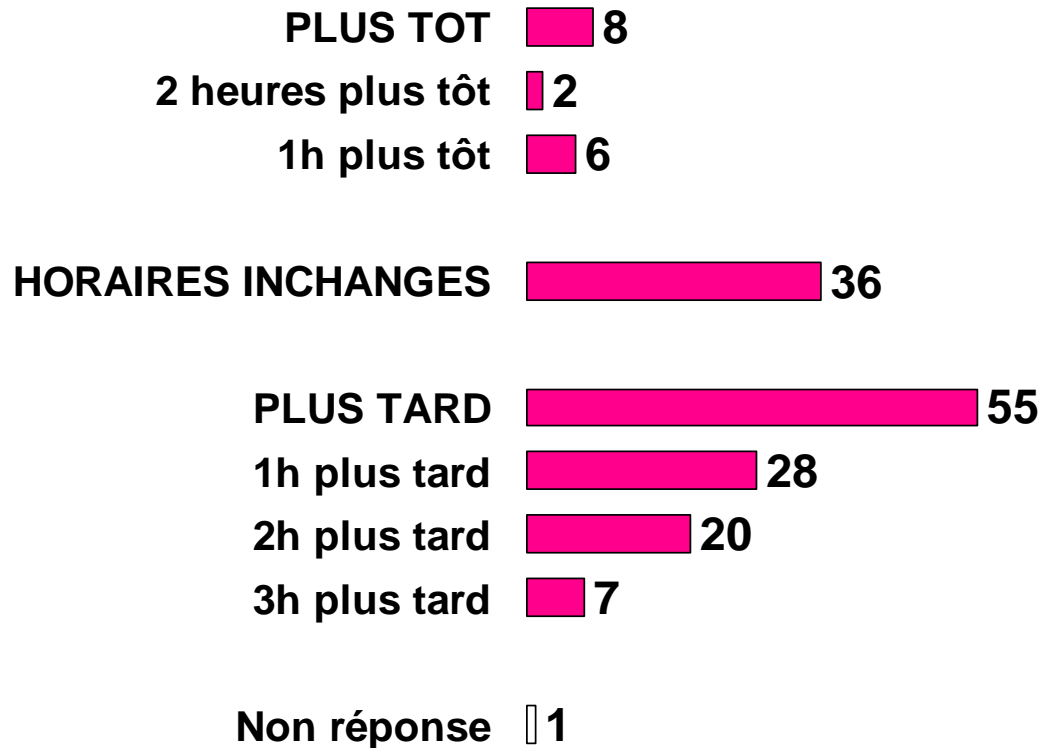
Un facteur de déstabilisation du rythme veille-sommeil ?

## Problèmes d'insomnie: 37% des adolescents concernés (prédominance des filles)





# Une majorité d'adolescents souhaiterait commencer ses cours ou son travail plus tard



**DECALAGE MOYEN : plus tard de 49mn**

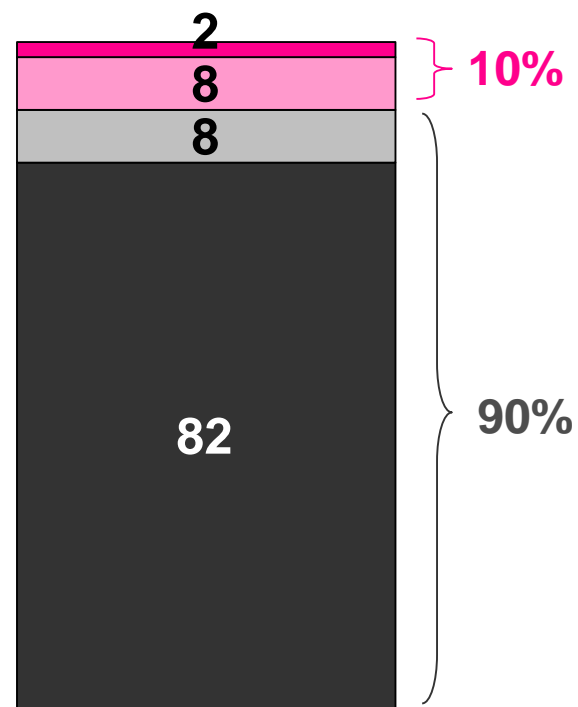
Un adolescent sur 10 prend des médicaments pour lutter contre le stress, l'anxiété ou pour dormir (prédominance des filles)

**Oui, de façon relativement continue**

Oui, par périodes

Non, rarement

Non, jamais



# Adolescents somnolents (Epworth > 10) vs. non somnolents

quelles différences concernant les horaires de sommeil? (différences significatives,  $p < 0.05$ )

	somnolents	non-somnolents
■ Ont une dette de sommeil en semaine	1h 33min	1h 10min
■ Font la sieste dans la journée	75%	54%
■ Récupèrent le WE vs semaine	+ 1h 44	+ 1h18
■ Récupèrent le WE vs besoin	+ 1h 11	+ 43min
■ Souhaitent commencer plus tard	+ 1h	+ 43 min

# Adolescents somnolents vs. non somnolents quelles différences en terme de santé ?

(différences significatives,  $p < 0.05$ )

	somnolents	non-somnolents
■ Plus de problèmes d'insomnie (fréquents ou occasionnels)	44%	33%
■ Plus de stress, anxiété, déprime	18%	8%
■ Plus de médicaments en continu pour le stress, l'anxiété ou pour dormir	6%	1%
■ Plus d'absentéisme <i>jours d'absence sur le trimestre</i>		
<i>62% ont au moins 1 jour d'absence</i>	3.4	2.1

# Adolescents somnolents vs. non somnolents

Pas de différences entre somnolents et non-somnolents selon

- *les activités du soir (TV, Internet, jeux vidéo...)*
- *L'âge*
- *Le poids*
- *Le sexe*
- *La région Nord/ Sud*

# CONCLUSION

- La somnolence pathologique est un phénomène fréquent et négligé chez l'adolescent
- Elle est moins fréquente l'été et plus sévère à l'automne et l'hiver
- Elle a des conséquences en terme d'absentéisme
- Les adolescents ont souvent un manque de sommeil important en semaine par rapport à leurs besoins
- Ils essaient de récupérer le WE avec un lever tardif
- La somnolence est liée au manque de sommeil
- Elle est également liée à l'insomnie, au stress, à l'anxiété, à la déprime et aux traitements pris en continu pour les combattre
- Les comportements (jeux video, internet, coucher tardifs, sodas caféinés) semblent peu impliqués dans la somnolence