



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

5^{ème} Journée Nationale du Sommeil, jeudi 17 mars 2005

L'Institut du Sommeil et de la Vigilance (ISV) édite de nouveaux outils pour optimiser la qualité de sommeil des Français

Paris, le 8 mars 2005 : À l'occasion de la 5^{ème} Journée Nationale du Sommeil, l'Institut du Sommeil et de la Vigilance (ISV) met en place de nouveaux moyens pour optimiser l'information collective et individuelle sur le sommeil. L'ISV édite notamment un Livre Blanc sur le sommeil, ouvrage collectif qui, pour la première fois, permet un constat à la fois médical et politique sur la situation concernant le sommeil en France. L'ISV lance aussi un « Passeport pour le sommeil, outil d'informations et de conseils pour le grand public qui comporte un agenda du sommeil. Par ailleurs, l'ISV a souhaité en savoir davantage sur les problèmes de somnolence des adolescents. Une nouvelle enquête Sofrès/ISV réalisée en février 2005 révèle que sur les 34 % d'adolescents qui se déclarent somnolents, un tiers présente une somnolence pathologique.

➔ **34 % des adolescents somnolent au réveil et/ou en journée et 1/3 d'entre eux présente une somnolence pathologique.**

L'enquête Sofrès/ISV qui s'est déroulée en février 2005 auprès d'un échantillon représentatif de 502 adolescents français âgés de 15 à 19 ans montre que les problèmes de somnolence sont très fréquents chez les jeunes. La dette de sommeil en semaine, la récupération du week-end jointe à un coucher plus tardif, par exemple, sont en cause. De même, l'insomnie, l'anxiété, le stress et les traitements qui y sont associés peuvent favoriser la somnolence, en particulier chez les filles. Par ailleurs, la narcolepsie, pathologie qui survient le plus souvent dès l'adolescence, est responsable d'une somnolence sévère, diagnostiquée encore trop tardivement.

Les conséquences d'une privation chronique de sommeil chez l'adolescent sont importantes : elles se manifestent rapidement par une somnolence perceptible et, par exemple, par une baisse des performances en cours. Bien que ceci ne ressorte pas dans l'enquête, il a également été rapporté des problèmes d'irritabilité et un manque de lucidité par rapport à certains comportements ou certaines situations (mauvaise évaluation des risques). Or, les jeunes semblent négliger ce problème : 1 sur 10 seulement en a parlé à son médecin.

➔ **Un Livre Blanc : pour clarifier les connaissances actuelles, tracer des perspectives et proposer des solutions.**

« Cet ouvrage est destiné principalement à attirer l'attention des pouvoirs publics sur le sommeil et ses pathologies qui apparaissent aujourd'hui très insuffisamment pris en compte en termes d'éducation, de prévention et de soins » souligne Patrick Lévy, Président de l'ISV qui ajoute : « le sommeil et ses anomalies doivent être un enjeu essentiel de prévention tant leur impact médical, social et même éducatif est important. Faire apparaître l'hygiène de sommeil comme élément d'éducation et de prévention au même titre que d'autres préoccupations comme la nutrition paraît donc indispensable ».

➔ **Un « Passeport pour le sommeil » : pour le grand public, un nouvel outil d'informations et de conseils qui comporte un agenda du sommeil.**

Ce « Passeport pour le sommeil » est un réel outil de stratégie pour mieux dormir. Il est destiné à améliorer l'information de tous sur le sommeil. Il permet aussi aux médecins généralistes et aux spécialistes de suivre les habitudes de sommeil de leurs patients, grâce à l'agenda quotidien du sommeil (qui peut être tenu par les parents pour leurs enfants).

Pour se procurer le « Passeport pour le sommeil » : en faire la demande auprès de son médecin généraliste ou bien le télécharger à partir du site Internet : www.institut-sommeil-vigilance.com.

➔ **Les portes ouvertes des centres de sommeil : pour s'informer et rencontrer les spécialistes du sommeil le Jeudi 17 mars dans 34 villes de France.**

Plusieurs initiatives sont mises en place le 17 mars dans 40 centres de sommeil français. Au même titre que les années précédentes, le public pourra s'informer, assister à des conférences thématiques, échanger avec les médecins spécialistes du sommeil.

**Un site Internet : www.institut-sommeil-vigilance.com pour
consulter le programme des actions dans chaque région
et télécharger le « Passeport pour le sommeil »**



com
Laurence Jacquillat

Contacts presse : Delphine Eriau et Pénélope Bruet

69, rue de la Tour – 75116 Paris – Tél. : 01 45 03 89 89 – Fax : 01 45 03 89 90 – E-mail : d.eriau@lcom.net / p.bruet@lcom.net



INFORMATION PRESSE

SOMNOLENCE ET ADOLESCENTS Résultats de l'enquête Sofrès/ISV - février 2005

À l'occasion de la 5^{ème} Journée Nationale du Sommeil, l'Institut du Sommeil et la Vigilance (ISV) annonce les résultats d'une enquête Sofrès sur les habitudes de sommeil des adolescents et en particulier sur leur somnolence, menée auprès d'un échantillon représentatif de 502 adolescents français âgés de 15 à 19 ans. L'enquête montre que la somnolence est un problème fréquent et négligé chez les adolescents. Sur les 34 % d'adolescents qui se déclarent somnolents 1/3 présente même une somnolence pathologique. Plusieurs facteurs sont en cause : la dette de sommeil en semaine, la récupération du week-end jointe à un coucher plus tardif, par exemple. De même, l'insomnie, l'anxiété, le stress et les traitements qui y sont associés peuvent favoriser la somnolence, en particulier chez les filles. La narcolepsie, pathologie qui survient le plus souvent dès l'adolescence, est responsable d'une somnolence sévère, diagnostiquée encore trop tardivement.

Les conséquences d'une privation chronique de sommeil chez l'adolescent sont importantes

Elles se manifestent rapidement par une somnolence perceptible et, par exemple, par une baisse des performances en cours. Bien que ceci ne ressorte pas dans l'enquête, il a également été rapporté des problèmes d'irritabilité et un manque de lucidité par rapport à certains comportements ou certaines situations (mauvaise évaluation des risques).

Dans certains cas extrêmes, des jeunes vivent avec un décalage très important : un endormissement vers 3-4 heures du matin et un réveil en début d'après-midi. Il existe alors un conflit majeur entre les contraintes sociales et les horaires de sommeil, conduisant à un lourd déficit de sommeil ou à un absentéisme scolaire ou professionnel.

Somnolence : un problème très fréquent et négligé chez les adolescents

L'enquête Sofrès montre que :

- 24% se sentent somnolents tous les jours ou presque au réveil.
- 10% des adolescents interrogés se sentent somnolents tous les jours ou presque dans la journée.
- Or, seulement 1 jeune sur 10 en a parlé à son médecin.

Les adolescents somnolents présentent souvent certaines caractéristiques qui ne sont pas nécessairement une cause ou une conséquence. C'est le cas des problèmes d'insomnie (fréquente ou occasionnelle) qui concernent 37 % des adolescents interrogés (dont une majorité de filles), de même que les problèmes importants de stress, d'anxiété, de déprime (34 %) et la consommation de médicaments pour y remédier (10 % de consommateurs fréquents).

Quelles sont les habitudes de sommeil des jeunes Français ?

Même si l'organisation des différents stades du sommeil de l'adolescent est très proche de celle de l'adulte, certains rythmes peuvent être décalés. Il existe une tendance à un retard de phase : s'endormir tard et se réveiller tard. Or, se lever tard le week-end pour tenter de récupérer porte préjudice à une bonne hygiène de sommeil et peut contribuer à retarder l'endormissement après le week-end.

Par ailleurs, les études montrent que 9 à 10 heures de sommeil par jour sont recommandées à l'adolescence.

Les résultats de l'enquête Sofrès confirment qu'une grande partie des adolescents est en privation de sommeil en semaine et récupère le week-end en se levant tard :

- Un besoin de sommeil jugé important par les adolescents, estimé à 9h02 min en moyenne, supérieur ou égal à 10h chez 39% d'entre eux
- Un temps de sommeil en semaine très inférieur à ce besoin (7h46min en moyenne), inférieur à 9h chez 78% d'entre eux
- Une récupération fréquente le week-end ou les jours de repos : le temps de sommeil estimé est de 9h 10 min en moyenne, supérieur ou égal à 10 h pour 50% des jeunes interrogés
- Un décalage important des horaires le week-end, en particulier à l'heure du lever : le coucher se décale d'1h35 min (à 0h18) et le lever de 3h35 min (à 10h21 min) en moyenne.
- L'heure moyenne de lever en semaine est de 6h43 min et une majorité d'adolescents (55%) souhaiterait pouvoir commencer leur journée plus tard.

Les différences observées entre adolescents somnolents et non somnolents peuvent donner des indications concernant les causes de la somnolence.

- Les adolescents somnolents ont plus de dette de sommeil (1h33 min) que les non-somnolents (1h10min) en moyenne, et souhaitent commencer leurs activités plus tard (1h vs 43 min)
- Mais ils ne se couchent pas plus tard, ne jouent pas plus aux jeux vidéo, ne regardent pas plus la TV et ne surfent pas plus sur Internet entre 20h et 8h.

Devrait-on aménager des horaires scolaires matinaux plus tardifs en semaine pour les lycéens ?

En raison de la tendance naturelle des adolescents à se réveiller tard et de leur besoin de sommeil, cette question est légitime. Selon les adolescents interrogés, l'état de somnolence varie au cours de l'année et prédomine en décembre, janvier et février. Au contraire juillet et août sont perçus comme les mois de moindre somnolence. Ceci laisse penser que les horaires scolaires jouent un rôle important, s'ajoutant probablement à l'influence éveillante de la lumière.

De plus, selon l'enquête, le manque de sommeil lié au lever précoce semble jouer un rôle plus important que le mode de vie. La biologie laisse peu de marge pour avancer l'heure d'endormissement des adolescents, les spécialistes se demandent si des horaires scolaires matinaux plus tardifs en semaine ne seraient pas mieux adaptés. Des expériences en cours aux Etats-Unis permettront de confirmer si une telle mesure présenterait réellement un avantage.

En pratique, quels conseils donner aux adolescents souffrant de problèmes de sommeil ?

D'abord une recommandation généralement difficile à appréhender et à admettre à cet âge : être à l'écoute de son corps et aller se coucher quand on en ressent le besoin.

- Le soir : A partir de 19 heures, éviter des activités stimulantes et "éveillantes". On conseille d'arrêter d'utiliser son ordinateur. L'interactivité des jeux ou des *chats* est très stimulante pour l'esprit. A cela, s'ajoute la lumière assez intense de l'écran d'ordinateur situé à quelques centimètres du visage. La lumière a une action importante sur la régulation des biorythmes de l'organisme. L'activité sportive tard le soir doit également être évitée chez des adolescents qui ont des problèmes d'endormissement.
Avant de s'endormir, il est recommandé de privilégier l'écriture, la lecture...
Le jeune doit aussi apprendre à hiérarchiser ses activités, et éviter par exemple de se détendre trop longtemps à la sortie du lycée et entreprendre ses devoirs scolaires très tard le soir.
- Le matin : Il est important d'avoir des horaires de réveil réguliers, avec une "mise en route" assez dynamisante : une douche, une petite marche le matin pour aller au lycée et s'exposer à la lumière du jour.

Le week-end, l'adolescent peut s'accorder des grasses matinées, mais avec un réveil avant midi pour éviter de décaler son rythme de sommeil.

Attention aux insomnies en milieu de nuit, elles peuvent révéler une anxiété marquée, voire une dépression.

Dans l'étude SOFRES/ISV, 34 % des adolescents rapportent des problèmes de stress, d'anxiété ou de dépression occasionnels ou plus fréquents.

Des endormissements difficiles peuvent se manifester assez tôt durant l'enfance, et être liés à des problèmes d'anxiété du coucher. À un âge plus avancé, ils peuvent être liés à des anxiétés de performances (scolaires, par exemple).

Des réveils et des insomnies en pleine nuit peuvent également révéler une dépression. L'avis d'un médecin s'impose pour établir un diagnostic précis et prévenir une telle éventualité, non sans risques chez l'adolescent. De même si, malgré un bon rythme de sommeil, une somnolence anormale persiste, il est recommandé de consulter un médecin.

Sensibiliser les jeunes au sommeil et à ses problèmes est complexe. La solution ? En parler autrement et informer tout simplement.

Les adolescents sont peu réceptifs au thème du sommeil et aux questions qui s'y rapportent. Même s'ils sont victimes d'un trouble du sommeil, ils l'identifieront rarement comme tel.

Dans les familles, c'est un sujet de conversation peu abordé ou mal considéré. On parle rarement des aspects positifs du sommeil. Le sommeil est souvent perçu comme une obligation, voire une punition ("si tu n'es pas sage, tu vas au lit !"). Les enfants, et plus tard les adolescents, en ont rarement une image positive, restauratrice, bénéfique.

C'est peut-être les pré-adolescents quand ils sont à l'écoute de la santé, de l'environnement... que l'on pourrait informer simplement de la fonction du sommeil.

Contrairement à ce que les jeunes pourraient croire, le sommeil n'est pas rien, ce n'est pas du temps perdu, un moment où il ne se passe rien. Bien au contraire ! Il faut apprendre à être à l'écoute de son propre rythme, respecter son sommeil, et se coucher quand on en ressent le besoin. Le sommeil correspond à une nécessité physiologique pour "recharger ses batteries", le négliger peut créer un handicap, une baisse de ses performances.

Quand un adolescent souffre d'un problème de sommeil, ce sont généralement les parents qui sont demandeurs d'une prise en charge spécifique. Une prise de conscience et une démarche volontaire de la part de l'adolescent sont néanmoins indispensables. La première consultation, la première rencontre avec le médecin spécialiste est déterminante pour évaluer comment le jeune va pouvoir devenir acteur de sa propre prise en charge.

Contacts presse :



Delphine Eriau – Pénélope Bruet
69, rue de la Tour – 75016 Paris
Tél. : 01 450 389 89 – Fax : 01 45 03 89 90
e-mail : d.eriau@ljcom.net - p.bruet@ljcom.net