

LE SOMMEIL DES JEUNES



15-25 ANS

SOMMAIRE

2	Sommaire
3	Edito
4	Le sommeil: Comment ? Pourquoi ?
5	Le besoin de sommeil: focus sur les jeunes
6	Les jeunes manquent de sommeil. Pourquoi?
7	Rythme de vie, sommeil, vigilance, performance
8	L'agenda du sommeil
9	L'agenda du sommeil
10	Témoignage: les jeunes en CFA
11	Les “ennemis” du sommeil des jeunes
12	Que faire pour récupérer?
13	Comment optimiser son sommeil?
14	La nutrition et le sommeil
15	Exemple de repas et de collation
16	Pour en savoir plus - Contacts

AVANT-PROPOS



On mesure de mieux en mieux l'importance d'un sommeil de qualité et durée suffisantes pour le bon développement de l'individu et pour la préservation de sa santé. Ainsi, le sommeil est devenu un véritable enjeu de santé publique.

De ce fait, la diminution du temps de sommeil dans la population, notamment chez les jeunes, doit nous interpeller. En effet, on estime que, depuis les années 1970, l'adolescent a «perdu» 1h à 1h30 de sommeil par nuit.

Cette diminution est due à un retard de l'heure d'endormissement du jeune, résultant à la fois du décalage naturel des rythmes biologiques associé à la puberté et de comportements spécifiques le soir. Ces derniers constituent un véritable phénomène sociétal, essentiellement lié à l'hyperconnexion (smartphones, Internet et réseaux sociaux, jeux vidéo, tablettes...) le soir et souvent la nuit, qui aggrave le décalage

des rythmes biologiques et le déficit de sommeil, en durée, mais aussi en qualité. Il est donc essentiel d'informer les jeunes, mais aussi leur entourage familial, éducatif, académique et professionnel, du rôle fondamental du sommeil dans l'apprentissage, la mémoire, les performances physiques et intellectuelles, l'équilibre psychologique et la santé en général.

C'est pourquoi l'INSV, en partenariat avec la Fondation PiLeJe, a souhaité, à travers cette brochure, faire le point sur les besoins de sommeil des jeunes et sur les moyens pour eux de trouver des conditions optimales de sommeil au moment où ils se préparent aux enjeux essentiels de leur vie d'adulte.

***“Ouvre l'oeil sur ton sommeil® !”
gage de vigilance, de performance, de qualité de vie et de bonne santé.***

*Joëlle Adrien,
Présidente de l'Institut National
du Sommeil et de la Vigilance*

*Emmanuelle Leclerc,
Déléguée Générale de la Fondation PiLeJe
sous égide de la Fondation de France*

LE SOMMEIL: COMMENT? POURQUOI?

Le sommeil est constitué de trois stades différents (sommeil lent léger, lent profond et paradoxal). Il se déroule selon une succession de cycles, durant chacun 90 minutes et se composant de sommeil lent puis de sommeil paradoxal. Au total, chez le jeune de 15 ans et jusqu'à l'âge adulte, une nuit comporte en moyenne 6-7 et 4-5 cycles de sommeil, respectivement.

Le déroulement du sommeil est un parcours standard.

- A l'endormissement, c'est d'abord le stade de **sommeil lent léger** qui apparaît. L'activité musculaire diminue et les mouvements oculaires sont quasi absents.

- **Après quelques dizaines de minutes, c'est le sommeil lent profond** qui s'installe pour durer entre 1h et 1h30. L'activité du cerveau est très ralentie et c'est pendant ce stade qu'est sécrétée l'hormone de croissance qui favorise la réparation des tissus dans le cerveau et dans le corps.

- **Le sommeil paradoxal** succède au sommeil lent profond, dure 10 à 20 minutes, et termine le premier cycle de sommeil. L'activité du cerveau pendant ce stade est très intense alors que le tonus musculaire est totalement aboli. C'est le moment où les rêves sont les plus fréquents. Les autres cycles de sommeil se déroulent de la même façon, avec cependant moins de sommeil lent profond et davantage de sommeil lent léger et de sommeil paradoxal au fur et à mesure du déroulement de la nuit.

Pourquoi dormir ?

Le sommeil a un rôle essentiel de récupération et de restauration pour tout l'organisme, de renforcement de l'équilibre métabolique et des défenses immunitaires.

Il assure aussi des fonctions essentielles vis-à-vis du cerveau: grand «nettoyage» pour éliminer les déchets accumulés pendant l'éveil, préservation de l'énergie, développement/restauration des connexions neuronales en association avec l'apprentissage et la mémorisation.

Le sommeil lent profond favorise plutôt la mémoire déclarative (une liste de mots, de dates, de faits), tandis que le sommeil paradoxal intervient dans la mémoire procédurale (les stratégies, le «savoir-faire») et dans l'équilibre émotionnel.



LE BESOIN DE SOMMEIL. FOCUS SUR LES JEUNES

Le besoin de sommeil est différent selon l'âge et selon la personne. Pour un adulte, il est estimé à 7-9 heures par 24h. Pour un jeune de 15 ans, il est de 8 à 10 heures¹.



A quoi correspond ce "besoin" de sommeil?

Il représente, pour chacun, le sommeil dont la durée et la qualité lui permettent, en moyenne, de fonctionner de façon optimale pendant la journée. Pour certains adultes, un sommeil de 6h ou moins est suffisant, pour d'autres ce besoin est de 9h et plus. Ce sont des courts et des longs dormeurs, respectivement.

Respecter son besoin de sommeil est essentiel pour la récupération physique et mentale, le développement physiologique et cognitif, la mémorisation des apprentissages, le renforcement des défenses immunitaires, l'équilibre métabolique, etc. Pourtant, en France, comme le révèle l'enquête INSV/MGEN 2018² et à l'instar des autres pays industrialisés, plus d'1 étudiant sur 3 dort moins de 7h par nuit (8 heures étant la durée recommandée à cet âge) et 1 étudiant sur 5 moins de 6h.

Cette «dette de sommeil» s'accumule pendant les jours de travail et n'est pas récupérée les jours de repos malgré un sommeil plus long d'environ 1h30, mais décalé.

Les jeunes sont conscients de ces conséquences diurnes et en souffrent: fatigue, manque d'attention et de concentration, irritabilité et nervosité, somnolence, etc.

Mais, la plupart du temps, ils ne savent pas quelles sont les solutions ou comment les mettre en place.

LE BESOIN DE SOMMEIL:

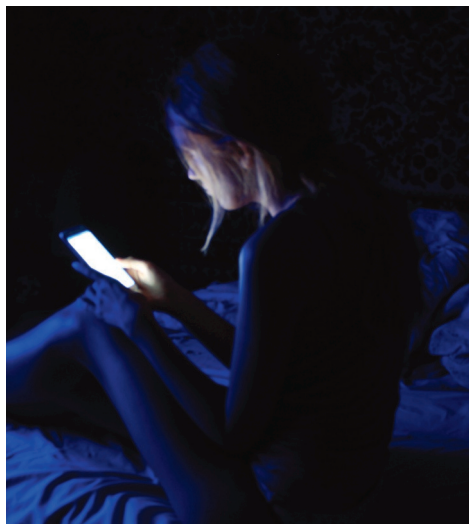
**LYCÉENS:
8-10 H**

**ETUDIANTS,
JEUNES TRAVAILLEURS:
7-9 H**

1 - Recommandations de la National Sleep Foundation 2015
2 - Enquête INSV/MGEN, Journée du Sommeil© 2018

LES JEUNES MANQUENT DE SOMMEIL: POURQUOI?

Plusieurs facteurs sont en cause: des facteurs physiologiques liés à l'évolution de l'horloge biologique, renforcés par des facteurs comportementaux et psychologiques.



Le jeune, à partir de la puberté et jusqu'à environ 25 ans, a des difficultés à s'endormir à un horaire habituel: c'est un phénomène naturel, le retard de phase, qui est probablement dû à des modifications hormonales.

Ce retard d'endormissement est accentué par des facteurs comportementaux, essentiellement sociétaux, avec l'utilisation des nouvelles technologies (internet, réseaux sociaux, chats, écrans, ...) le soir et même dans le lit avant d'éteindre la lumière. Sans compter ceux qui sont réveillés la nuit par des messages et qui y répondent sur le champ³! Enfin, certains facteurs psychologiques jouent aussi un rôle: le stress induit par les études, la peur de l'avenir,

les choix à faire et les enjeux de leur avenir professionnel.

Au quotidien, ces facteurs qui retardent l'endormissement (bien après minuit pour 1 jeune sur 4²), entrent en conflit avec les horaires matinaux de début des cours ou du travail. Le sommeil de nombreux jeunes est donc écourté les jours de travail, tandis que, les jours de repos, il se prolonge le matin -et même au-delà lorsque l'heure du coucher a été beaucoup plus tardive que d'habitude.

Or, le surcroît de sommeil les jours de repos, si les horaires sont très décalés, n'efface pas la «dette de sommeil» qui s'accumule au fil des semaines. La plupart des jeunes (9 sur 10) déclarent ainsi se sentir en manque chronique de sommeil².

**VOUS SOUHAITEZ MIEUX
CONNAÎTRE VOS HABITUDES DE
SOMMEIL ET FAIRE LE POINT ?**

**Remplissez l'agenda des pages
8 et 9, et présentez-le à votre
médecin au cours d'une consulta-
tion spécifique !**

RYTHME DE VIE, SOMMEIL, VIGILANCE, PERFORMANCE

L'horloge biologique règle le fonctionnement de tous nos organes ainsi que notre rythme éveil-sommeil. Elle nous indique, environ toutes les 24 heures, que c'est le moment d'être éveillé ou de dormir: c'est un rythme dit "circadien".

Pour que le sommeil soit optimal, il est nécessaire que l'horloge biologique soit synchronisée sur un rythme d'**exactement 24 heures**, lui-même ajusté sur l'alternance jour/nuit ou lumière/obscurité. Cet ajustement, ou synchronisation de l'horloge biologique, doit se faire tous les jours de façon régulière, en s'exposant à des signaux de synchronisation dont les plus puissants sont la lumière et l'activité physique.

C'est donc l'horloge biologique, elle-même dépendante de gènes, qui indique à chacun ses horaires pour un sommeil optimal: sa «fenêtre de sommeil».

Ainsi, il s'agit d'une part de bien synchroniser son horloge biologique et, d'autre part, de «caler» ses horaires de sommeil sur sa propre «fenêtre de sommeil».

RÉGULARISER SON RYTHME DE VIE EST UN GAGE DE MEILLEUR SOMMEIL.

Si le rythme de l'horloge biologique est perturbé, notamment par des horaires irréguliers de coucher et des levers très tardifs les jours de repos, le sommeil devient **insuffisant** en qualité et en durée.



Cette insuffisance de sommeil a des conséquences :

À court terme sur les capacités d'attention et de concentration, la somnolence qui est source d'accidents du travail et sur la route, l'irritabilité, la performance physique et intellectuelle.

À long terme, elle entraîne une baisse des résultats académiques dont il a été montré qu'elle est associée à un déficit de matière grise dans le cerveau⁴. Elle s'accompagne d'une surconsommation d'excitants, d'alcool, voire de cannabis ou d'autres substances. Elle favorise les troubles anxieux, dépressifs et du comportement (violence, hyperactivité,...) ainsi que le surpoids, souvent renforcé par une alimentation trop riche en graisses et en sucres⁵.

4 - Urrila et al. Sleep habits, academic performance, and the adolescent brain structure. Sci Rep 2017;7:41678
5 - Bayon et al. Sleep debt and obesity. Ann Med 2014;46:264-72.

[illegible]Tableau conçu par INSV

TÉMOIGNAGES REGARDS CROISÉS DU TERRAIN

NATHALIE DEBROCK PAGÈS
*Docteur en Pharmacie spécialisée
en éducation au sommeil*

Dans le cadre de mes activités de prévention sur le sommeil, je suis intervenue en janvier 2018 au sein d'un CFA dans une campagne de prévention « santé-sommeil-vigilance ». Les élèves, pour la plupart âgés de 16 à 25 ans, suivent un cursus en alternance impliquant des périodes de cours à l'école et de présence en entreprise.

De nos échanges, il ressort que la grande majorité des jeunes sont en souffrance vis-à-vis de leur sommeil. Pour la plupart, ils le savent, le ressentent et l'expriment: grandes ou très grandes difficultés à se lever, fatigue dans la journée, difficultés scolaires, de concentration, de réflexion, somnolence pendant une bonne partie des cours voire sur le lieu de l'entreprise, difficultés à gérer leurs émotions et relations interpersonnelles, avec une réactivité décrite par les pairs comme parfois «difficile» ou «excessive».

Leurs rythmes de vie: levers parfois très matinaux pour environ 1/3 d'entre eux (pour certains, 4h30) du fait des horaires de certaines entreprises; levers souvent décalés d'une semaine à l'autre; difficultés à aller se coucher; soirées devant un écran, internet, jeux vidéos; difficultés à trouver le sommeil et endormissement retardé vers 1h, 2h du matin ou plus tard encore: «Je dors 3 à 4h par nuit et vraiment, là, j'en peux plus!»

Ils devinent certaines des causes de leurs difficultés: soirées tardives; absorption de caféine en quantité importante (cafés, boissons, médicaments); prise de cannabis; sensation d'anxiété et de stress en lien avec le milieu personnel, le travail, les études; alimentation inadéquate (ce qu'ils ne mesurent pas en général). Ces jeunes sont preneurs d'aide pour diminuer ces impacts mais ne savent pas comment s'orienter. Le constat est sans ambiguïté: les jeunes vivent selon des rythmes trop rapides, décalés, le plus souvent inadaptés à ce que réclament leurs besoins et évolutions physiologique, psychique, cognitive et émotionnelle. Nous devons les informer sur la prévention et les solutions...

MICHÈLE REBOUILLAT
*Coordinatrice Pédagogique.
Actions de prévention et sensibilisation
santé au CFA AFIPE de Poissy*

Nos apprentis sont de plus en plus nombreux à évoquer des problèmes de sommeil et les signaux d'alerte sont multiples:

- Retards récurrents et de plus en plus longs (de 15 minutes à 3 heures quand ce n'est pas une demi-journée complète !),
- Endormissements fréquents pendant les cours,
- Difficultés d'attention et de concentration avec une baisse des performances scolaires.

Nous sommes frappés de leur temps de sommeil raccourci soit, à cause d'activités tardives (jeux en ligne, réseaux sociaux...) soit, à cause de leurs difficultés à s'endormir.

COMMENT SAVOIR SI JE MANQUE DE SOMMEIL ?

Le premier signe est la somnolence, c'est-à-dire la difficulté à rester attentif et la tendance à s'endormir (à distinguer de la fatigue: grande lassitude sans avoir vraiment «sommeil»). S'y ajoute souvent l'irritabilité, voire l'agressivité. Le manque de sommeil se manifeste soit par une tristesse et une dépression, soit par une hyperactivité et une agitation.

Les troubles associés vont des vertiges aux crises de tétanie, en passant par des douleurs ou des maux de tête.

Mais ces troubles peuvent aussi provenir d'autres causes. En cas de doute, n'hésitez pas à consulter un médecin.

LE SMARTPHONE



Les activités sur écrans le soir provoquent des difficultés d'endormissement et altèrent la qualité du sommeil. Ceci pour deux raisons:

1- La prédominance de la composante bleue de la lumière émise par les écrans est un puissant signal d'éveil pour l'horloge biologique. En effet, elle interrompt la sécrétion de mélatonine, hormone qui est un «signal de nuit» pour l'horloge biologique..

2- L'hyperconnexion avec l'environnement social, notamment via internet (chat, blog, forum, réseaux sociaux, jeux en ligne, etc.), induit un état d'excitation ou d'attente d'information qu'on nomme «effet sentinelle». Cela est évidemment incompatible avec le «lâcher-prise» nécessaire au bon déroulement du sommeil. Or, cet état se maintient souvent pendant toute la nuit, surtout quand le smartphone reste en fonctionnement à proximité !

LES «ENNEMIS» DU SOMMEIL DES JEUNES⁶

- Endormissement tardif et lever trop matinal imposé par le contexte socio-professionnel
- Rythmes de coucher et surtout de lever irréguliers
- Temps passé devant un écran le soir, notamment en interactivité
- Abus ou prise tardive de café, thé, boissons énergisantes
- Absence d'activité physique et d'exposition à la lumière naturelle le jour
- Consommation d'alcool le soir (il aide à s'endormir, mais perturbe le sommeil ensuite; il peut aussi augmenter le ronflement et les apnées du sommeil)
- Sport ou exercice physique tard le soir
- Stress, anxiété, difficultés scolaires ou professionnelles
- Environnement du sommeil inadéquat: bruit, lumière, chaleur
- Et aussi: éventuelles psychopathologies personnelles ou familiales

Respecter un véritable «couvre-feu digital» le soir 1h avant le coucher et jusqu'au réveil le lendemain matin.

À ENVISAGER COLLECTIVEMENT: RETARDER L'HEURE DU DÉBUT DES COURS LE MATIN, UNE MESURE QUI A DEMONTRÉ SES BIENFAITS SUR LE SOMMEIL ET LA VIGILANCE DIURNE⁷.

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

7 - Minges et al. Delayed school start times and adolescent sleep: A systematic review of the experimental evidence. Sleep Med Rev 2016; 28: 86-95

QUE FAIRE POUR RECUPERER ?



Il vaut toujours mieux récupérer une dette de sommeil, si possible sans trop décaler son rythme.

Ainsi, ne pas se coucher trop tard, se lever un peu plus tard que d'habitude (1 h ou 1h30) et, si besoin, prévoir une sieste en début d'après-midi; sieste suivie d'une grande marche ou d'une activité sportive en plein air.

#FausseBonneldee Faire la «grasse matinée» permet de récupérer

On pense souvent que le fait de se coucher tard est compensé par une bonne grasse matinée le lendemain. Or le sommeil du matin n'a pas du tout le même pouvoir de récupération qu'un sommeil bien ajusté à sa «fenêtre de sommeil». En effet, si un endormissement tardif ne diminue pas sensiblement le sommeil lent profond (le plus récupérateur), en revanche, la remontée de la température corporelle et de la sécrétion de cortisol (l'hormone du stress) dès le petit matin sont des facteurs internes de perturbation du sommeil. C'est donc un sommeil de **moindre qualité** que celui de la «grasse mat». De plus, le fait de se lever beaucoup plus tard va encore décaler davantage le rythme de l'horloge biologique qui, chez le jeune, est déjà en retard de phase. Et il faudra tout reprendre à zéro lorsque la semaine de travail recommencera...

#FausseBonneldee Le café ou les excitants permettent de surmonter l'impact du manque de sommeil

Le café et les boissons énergisantes qui contiennent de la caféine permettent de lutter contre la somnolence et la sensation de fatigue dues au manque de sommeil. Mais la caféine, dont l'effet est beaucoup plus durable qu'on ne le croit (surtout si la consommation est répétée au cours de la journée), altère **la qualité** du sommeil la nuit suivante. Ce dernier n'est donc pas récupérateur et entraîne à son tour somnolence et fatigue le jour suivant. D'où la consommation de caféine pour se dynamiser, qui rend encore plus irritable et surtout qui altère à nouveau **la qualité** du sommeil la nuit suivante... et ainsi de suite. C'est un véritable cercle vicieux.

**La récupération du manque de sommeil passe
surtout par la qualité du sommeil compensatoire.**

COMMENT OPTIMISER SON SOMMEIL ?

Collaborer avec son horloge biologique au lieu de la malmener

L'horloge biologique est l'un des principaux déterminants d'un sommeil et d'un éveil de qualité. Pour bien fonctionner, l'horloge a besoin de signaux de synchronisation réguliers, y compris les jours de repos et pendant les vacances.

SIGNAUX D'ÉVEIL LE JOUR

il s'agit de s'exposer à la lumière et de pratiquer une activité physique, tous les matins à peu près à la même heure. De préférence un exercice physique à la lumière naturelle (marche active en plein air).

Ajouter d'autres repères temporels réguliers: heures des repas, temps dédié aux loisirs, aux études, au travail, etc.

Tous ces leviers améliorent également la vigilance diurne, les facultés de concentration, l'humeur, la «forme» physique et mentale.

SIGNAUX DE SOMMEIL LE SOIR

Tout d'abord, diminuer l'exposition aux écrans dont la lumière est, pour l'horloge, un signal d'éveil. Eteindre les ordinateurs, smartphones et tablettes au moins 1h avant l'heure du coucher. Réduire les signaux excitateurs, notamment ceux qui font monter la température du corps, comme le sport. Régler par l'horloge biologique,

la température du corps baisse le soir et favorise ainsi l'endormissement et le sommeil de qualité. Lecture ou activités relaxantes sont recommandées.

POUR LE SOMMEIL

Un espace-temps personnel préservé. Ne pas attendre trop tard dans la soirée pour se coucher (un bref rituel est apaisant). Faire du sommeil un plaisir, dans une literie adaptée, l'obscurité, le silence, à une température ambiante de 18°C ou moins et ... **sans connexion !**

LA QUALITÉ DU SOMMEIL SE PRÉPARE PENDANT LA JOURNÉE

Une fois le sommeil ajusté sur son créneau horaire optimal déterminé par l'horloge biologique, ou «fenêtre de sommeil», sa qualité sera encore accrue par une activité physique soutenue le jour et une alimentation adéquate, surtout le soir.

Si la fatigue et la somnolence persistent malgré la mise en place de toutes ces mesures, il est conseillé de consulter un médecin.

Nous sommes sédentaires et connectés 7 jours sur 7 et 24h sur 24h. Dès à présent, apprenez à résister à ces dérives !

L'ASSIETTE DE MORPHÉE

Notre horloge biologique est influencée
par le contenu de notre assiette.

La qualité du sommeil dépendra de la qualité de l'éveil durant la journée. Cet état d'éveil est notamment influencé par le rythme et le contenu des repas !

Il est indispensable de respecter trois repas dans la journée auxquels on peut ajouter une collation à l'heure du goûter. La composition de ces repas varie selon qu'il s'agisse du petit déjeuner, du déjeuner, du goûter ou du dîner. En effet, certains aliments sont apaisants et facilitent le sommeil; à l'inverse d'autres sont stimulants.

Le matin, pour bien démarrer, on introduit une protéine dans son petit-déjeuner (fromage, fromage blanc, petit suisse, jambon, œuf, viande des grisons...), en plus des autres éléments composant le petit déjeuner (produits céréaliers, fruit, boisson...). Attention aux aliments sucrés qui favorisent la somnolence, sauf s'ils sont pris au moment de l'exercice physique.

Au déjeuner, des protéines, en sachant que les viandes rouges sont stimulantes et favorisent l'éveil. Tous les autres composants classiques du déjeuner, mais attention aux desserts trop sucrés qui risquent d'accentuer la somnolence naturelle qui survient en début d'après-midi!

Si besoin, on peut ajouter une collation à l'heure du goûter. On mise sur une collation faible en protéines et riche en glucides complexes (lents) comme le pain complet et peu d'aliments sucrés sauf si un effort physique est prévu après.

Toute la journée, pensez à boire de l'eau pour vous hydrater suffisamment !

Le soir, on conseille un repas léger non alcoolisé, pris deux à trois heures avant le coucher et on évite les viandes rouges stimulantes, les aliments trop gras difficiles à digérer et qui entraînent une fragmentation du sommeil ; on privilégie les légumes, les glucides complexes (lents) et en particulier les légumineuses, sources de protéines végétales (lentilles, pois cassés, haricots secs...). Les glucides complexes et les produits sucrés vont, eux, favoriser la production de sérotonine, précurseur de la mélatonine, hormone qui facilite l'endormissement car elle donne à l'horloge biologique un signal de sommeil.





EXEMPLES DE COLLATIONS

À LA BIBLIOTHÈQUE

Un fruit frais type pomme banane
orange mandarine....
Une barre de chocolat noir
Jus de fruit (brique de pur jus), eau plate
Un biscuit salé ou une portion de fromage
Barres de céréales (évitiez celles qui sont très
sucrées)

À LA MAISON

Un smoothie (fromage blanc & fruits rouges)
ou laitages variés
Une barre de chocolat noir
Fruits frais : banane, pomme, orange...
Pain aux céréales, avec une lichette de beurre
ou du fromage
Jus de fruits sans sucre ajouté, eau plate



LE SAVIEZ-VOUS ?

Une alimentation hypocalorique entraîne une modification du cycle veille-sommeil. Chez l'animal comme chez l'homme, la privation de nourriture fragmente le sommeil et réduit la durée du sommeil lent profond, le sommeil le plus récupérateur.⁸

POUR EN SAVOIR PLUS...

www.institut-sommeil-vigilance.org

www.sfrms.org

www.prosom.org

www.reseau-morphee.fr

Ouvrages

- Quand le sommeil nous éveille.
Dr Marc Rey, Editions Solar, 2017
- Mieux dormir chaque nuit, être en forme chaque jour.
J. Adrien, Editions Larousse, 2019
- Comment retrouver le sommeil par soi-même
Dr Sylvie Royant Parola, Editions Odile Jacob, 2008
- Les rythmes du corps
Dr Marc Schwob, Editions Odile Jacob, 2007

Pour nous contacter :

INSV – Institut National du Sommeil et de la Vigilance
Maison du Sommeil
18 rue Armand Moisant
75015 Paris

E-mail: contact@insv.org

Site web: www.institut-sommeil-vigilance.org

**INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE**)

