

# Protéger le sommeil des adolescents

*Le rythme de vie et les caractéristiques du sommeil des adolescents favorisent l'apparition de troubles du sommeil que les parents doivent prendre en compte, au risque de conséquences parfois sérieuses.*

**L**es grands bouleversements hormonaux et les modifications comportementales qui surviennent à l'adolescence ont un impact non négligeable sur le sommeil qui se traduit par :

- une diminution importante du sommeil lent profond (le plus récupérateur) au profit du sommeil lent léger ;
- une réapparition du besoin de sieste ;
- une tendance au retard de phase de sommeil, c'est-à-dire à un « décalage de phase » caractérisé par un endormissement et un lever plus tardif majoré par les contraintes du travail scolaire, des sorties en soirée plus fréquentes et d'un désir d'autonomie affirmé. Ce décalage des horaires de sommeil est à l'origine d'une dette de sommeil notamment plus marquée les jours de classe. Pour rattraper ce retard, l'adolescent allonge ses matinées de sommeil, dès qu'il le peut, en particulier le week-end.

Le rythme de vie de l'adolescent est par ailleurs en pleine mutation. Adieu le temps où l'on pouvait lui dire qu'il était l'heure d'aller se coucher et surtout... qu'il obéissait sans rechigner ! Les adolescents négligent souvent leur sommeil parce qu'ils le méconnaissent. Pour eux, en effet, dormir n'est pas une priorité. Il y a tant de choses plus intéressantes à faire en soirée comme regarder la télévision, téléphoner, communiquer avec « sa tribu » via son ordinateur, surfer sur internet, pianoter sur sa console de jeux... De nombreuses interactions liées à une mauvaise hygiène de vie majorent le tableau (sport le soir, alcool, cigarettes, caféine, voire des drogues notamment cannabis) et abîment la structure du sommeil. De fait, les couchers sont tardifs et les nuits trop courtes... Selon une étude réalisée dans 22 collèges durant l'année scolaire 2007-2008 (1), dès la classe de 5<sup>e</sup>, la moitié des élèves se couchent après 22 heures, la veille d'un jour de cours. En 3<sup>e</sup>, cette proportion dépasse 80 %, un quart se couche même après minuit. Autre donnée, plus sociétale, la moitié de ces adolescents (et c'est encore plus vrai pour les garçons) passe plus de 3 heures par jour devant un écran de télévision ou d'ordinateur. Les adolescents seraient 17 % à se plaindre d'insomnie et un tiers d'entre eux seraient sujets à des somnolences durant la journée (1).

## ► Quelles conséquences ?

« En trente ans, les adolescents ont perdu plus de deux heures de sommeil ; un phénomène qui touche les jeunes de tous les continents », soulignait Sylvie

Royant-Parola, psychiatre et présidente du réseau Morphée (2, 3). Une enquête sur le sommeil des adolescents publiée en 2005 (4) montrait déjà que leurs nuits de sommeil, en semaine, étaient en moyenne de 7 heures 46 contre 10 heures en 1975. Signalons qu'un adolescent a un besoin théorique de sommeil de 9 à 10 heures. Cette « dette de sommeil » occasionne une somnolence diurne excessive aux manifestations variées, comme par exemple :

- fatigue, troubles de la concentration, de l'attention, de la mémoire ;
- nervosité, irritabilité, moindre disponibilité, manifestations dépressives ;
- difficulté d'adaptation, réactions lentes...
- hyperactivité réactionnelle pour lutter contre la somnolence ;
- malaises divers (vertiges, crises de tétanie, spasmodophilie...) ;
- manque de lucidité vis-à-vis des actes commis (prises de risques inconsidérées...).

Les troubles du sommeil chez l'adolescent sont toujours à considérer avec attention. Ils sont soit le signe d'un dysfonctionnement psychologique transitoire compréhensible à cette période de mutation, ou le début d'une pathologie durable, et notamment la dépression. L'insomnie réveille alors l'adolescent en seconde partie de nuit. La non-reconnaissance du diagnostic expose le jeune à la pérennisation d'un trouble qui aurait pu être transitoire, d'où l'intérêt d'une prise en compte, notamment parentale de cette problématique.

Dominique Versini, défenseuse des enfants le rappelait dans son dernier rapport (5), « peu pris en compte, rarement évoqués spontanément par les adolescents, les troubles du sommeil contribuent à la prise de médicaments et, surtout, à la consommation de cannabis qui est utilisé comme somnifère par beaucoup de jeunes ». 13 % des jeunes élèves Français déclarent en effet au moins un usage de médicaments psychotropes sans ordonnance...

## ► La question des limites...

Outre l'influence du cadre de vie sur l'endormissement de l'adolescent (environnement calme, atmosphère tempérée de la chambre...), la question des activités du soir doit être observée avec attention. En effet, les pratiques sportives ou des jeux trop tardifs stimulent et excitent, et élèvent la température du



corps, ce qui retarde l'endormissement. Mieux vaut donc arrêter toute activité sur écran (surtout l'ordinateur et les consoles de jeux vidéo) deux heures avant la mise au lit. Quant à la présence de la télévision dans la chambre de l'adolescent, on imagine aisément son impact négatif. Rappelons en effet que plus le temps passé devant la télévision est important, plus le niveau scolaire est faible. Ces activités « passives », sans début et sans fin clairement définis, entretiennent la sédentarité, elle-même déstructurante pour le sommeil et favorisant le surpoids ou l'obésité. Par ailleurs, l'exposition à la lumière de l'écran juste avant le sommeil augmente le niveau d'activité et d'éveil, retarde l'endormissement en supprimant la sécrétion de mélatonine, favorisant une insomnie.

À quel moment les parents doivent-ils s'alarmer ? Si l'adolescent n'entend quasiment plus son réveil, s'il rate souvent le début des cours, s'il s'endort en classe, si son humeur est fluctuante, tout comme ses résultats scolaires... il faut tirer le signal d'alarme. Face à des enfants qui n'arrivent pas à se déconnecter de leur écran (quel qu'il soit), les parents doivent faire preuve d'autorité en gardant notamment le contrôle du Wi-Fi...

Le réseau Morphée, l'Union nationale des associations familiales (Unaf) et l'académie de Paris ont réalisé un DVD intitulé « Sommeil de l'enfant et de l'adolescent » pour sensibiliser les familles en la matière (6). Quant à Sylvie Royant-Parola, elle ne cesse de s'interroger (3) : « comment adapter le rythme de sommeil des adolescents face à la place toujours plus grande des nouvelles technologies ? Comment les aider à rester dans des limites acceptables, eux qui ont tant besoin de savoir jusqu'où ils peuvent aller ? Ces dernières années sont inquiétantes par la dérive observée



Epicitura© Max Peter

dans les horaires de sommeil des adolescents. Ils sont d'ailleurs de plus en plus nombreux à venir en consultation, poussés par leurs parents car ils sont incapables de s'endormir avant 2 ou 3 heures du matin. Arriver à se lever le lendemain pour aller au lycée, rester éveillé dans la journée pour suivre des cours est un exploit, avec les conséquences que l'on imagine... ». Les parents doivent cependant éviter les discours culpabilisants, harceleurs, moralisants, décourageants, voire alarmistes et tenter de parler du problème, en dehors des moments où il se pose, pour chercher et trouver des solutions ensemble. Dans le cas où la discussion ne serait pas productive, l'aide d'un tiers (médecin, psychologue, autre membre de la famille...) peut s'avérer nécessaire.

### ► Dette de sommeil et accidents de la route

Enfin, il ne faut pas oublier d'évoquer le domaine très important de la sécurité routière. Les sorties nocturnes exposent en effet les jeunes à une privation de sommeil et à une somnolence sévère. Le respect des règles élémentaires d'hygiène veille/sommeil est donc primordial sous peine d'endormissement au volant en fin de nuit. Des études ont montré que la dette de sommeil entraîne un risque accidentel équivalent à celui de l'alcool : 18 heures

d'éveil consécutif équivaut à une alcoolémie de 0,5 g/l et 24 heures d'éveil à une alcoolémie de 1 g/l. Or un jeune qui rentre d'une discothèque en fin de nuit et qui n'a pas dormi depuis la veille peut très bien accumuler une vingtaine d'heures de dette de sommeil. Comme toute personne qui doit rester éveillée la nuit, il est donc nécessaire de faire une sieste préventive le soir avant la sortie et d'éviter de conduire en fin de nuit en raison du risque majeur d'endormissement au volant à ce moment de la journée (7). ■

**Bernadette Gonguet,**

sous l'expertise d'**Éric Mullens**, médecin somnologue, chef de service du laboratoire du sommeil à la Fondation Bon Sauveur d'Alby, Albi ; <http://eric.mullens.free.fr>

- 1- Étude Dièse menée en Ile-de-France par la Caisse primaire d'assurance-maladie (CPAM) et l'académie de Paris.
  - 2- Réseau Morphée, 2 Grande Rue, 92380 Garches ; <http://www.reseau-morphee.org>
  - 3- Conférence-débat « Famille et sommeil de l'adolescent » organisée par l'Union nationale des associations familiales (Unaf), le 18 mars dernier à Paris.
  - 4- « Le sommeil des adolescents », Institut national du sommeil et de la vigilance (Insv) - Sofres, 2005.
  - 5- « Adolescents en souffrance, plaidoyer pour une véritable prise en charge ». Rapport 2007 de la Défenseuse des enfants Dominique Versini, 2007.
  - 6- DVDsommeil.fr
  - 7- Mullens E., Apprendre à faire la sieste, Éditions Josette Lyon, Paris 2009.
- À consulter aussi sur <http://eric.mullens.free.fr> : « Le sommeil des adolescents. Le rythme veille/sommeil et des conseils pratiques à partir d'une enquête. Un travail de sensibilisation et d'information réalisé en 2006 par les jeunes de la ville de Gaillac (Tarn).

### La MNH, pour qui, pour quoi ?

Depuis sa création, en 1960, la Mutuelle nationale des hospitaliers et des professionnels de la santé et du social (MNH) propose une offre santé adaptée aux besoins de chaque professionnel de la santé et du social, soit quelque 661 000 adhérents (médecins, infirmières, aides-soignants, assistantes sociales, cadres hospitaliers, personnels administratifs, personnels d'entretien, éducateurs spécialisés...) et le même sens de la solidarité pour tous (de l'hôpital public au petit établissement privé spécialisé). Aujourd'hui, la MNH poursuit plus que jamais ses engagements : expliquer, prévenir, écouter, innover.

- En savoir plus sur : [www.mnh.fr](http://www.mnh.fr)