

Les troubles du sommeil des jeunes à l'ère numérique



Cette étude, signalée par [Pratiques en santé](#), dresse un état des lieux des troubles du sommeil chez les jeunes d'Île-de-France. Responsable ? Les écrans et les nouveaux modes de communication. Impossible d'extrapoler pour la Suisse, mais il y aura assurément des ressemblances.

Le constat est alarmant : des modifications profondes et délétères du sommeil des jeunes sont en cours avec de nombreuses répercussions sur leur vie sociale, sur leur bien-être physique et mental, sur leur scolarité et l'apparition de maladies chroniques.

Extraits de la préface du Professeur Damien Léger, responsable du Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu, AP-HP et Université de Paris, président de la Société française de recherche et médecine du sommeil.

«Près d'un jeune Francilien sur cinq est insomniaque chronique et plus d'un sur quatre est en dette de sommeil. Près de 10 % des jeunes adultes prennent des somnifères. Comme le montrent les auteurs de ce rapport, ce mauvais sommeil affecte sévèrement le comportement de ces jeunes : fatigue, démotivation, irritabilité, agressivité, addictions, troubles de la mémoire.

[...] Nous savons pourtant, comme chercheurs et médecins, combien le sommeil a une importance pour notre équilibre physiologique et psychologique. Si nous avons besoin de sept à huit heures de sommeil chaque nuit, c'est parce que le sommeil joue un rôle essentiel dans la réparation cellulaire et tissulaire, la sécrétion hormonale (hormone de croissance, cortisol, ghréline et leptine qui participent à l'équilibre métabolique et énergétique), la mémoire et le classement des émotions et des idées. Il a aussi été démontré qu'une dette chronique de sommeil (dormir moins de six heures par 24 heures en semaine) était associée à un risque plus élevé de surpoids, d'obésité, de diabète de type 2, de maladie cardiovasculaire, de dépression, d'anxiété, d'accidents de la route.

[...] Il est possible de se déconnecter la nuit pour profiter des bienfaits et du plaisir de dormir. Il est possible d'informer les jeunes adultes sur les effets négatifs du manque de sommeil. Il est possible d'améliorer la qualité de son sommeil par des traitements comportementaux.»

«Le sommeil des jeunes franciliens à l'ère du numérique. Un enjeu de santé publique largement sous-estimé», Bobette Matulonga et Isabelle Grémy, Observatoire régional de santé, Île-de-France, 2020, 80 pages.

[Le rapport](#) – 80 pages en format pdf