

Journée du sommeil : pourquoi les 15-24 ans ont-ils du mal à dormir ?



88% des 15-24 ans déclarent ne pas assez dormir. L'une des causes : l'utilisation du smartphone avant le coucher.

Ce vendredi 16 mars 2018, c'est la journée internationale du sommeil. Pour l'occasion, le CHU de Dijon et le centre hospitalier de La Chartreuse organisent plusieurs actions autour d'un thème commun : le sommeil des jeunes.

Par Charlotte Meunier

Deux jeunes sur trois dorment moins de 8 heures par nuit, alors qu'ils auraient besoin de 8 à 10 heures de sommeil pour récupérer. Voilà le constat fait par l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance.

A l'occasion de la 18ème journée internationale du sommeil, les 15-24 ans sont donc au cœur des préoccupations. 88% d'entre eux déclarent ne pas assez dormir.

A Dijon, les professionnels de la santé mobilisés

Le CHU de Dijon propose une exposition sur le sommeil de 11h à 16h30. Des professionnels sont là pour échanger avec les visiteurs sur le sommeil des 15-24 ans. Comment mieux gérer ses rythmes de vie ? Quelles solutions et quelles innovations pour améliorer son sommeil ? Des conférences sont organisées pour répondre à ces questions.

Le Centre Hospitalier La Chartreuse à Dijon présente son unité du sommeil de 10h à 12h en présence de l'équipe soignante. Une conférence "Ouvre l'œil sur ton sommeil !" est proposée de 14h à 16h. Différents thèmes sont abordés : la lumière et le sommeil, les terreurs nocturnes, le somnambulisme, les cauchemars, les objets connectés et le sommeil...

Le smartphone : l'ennemi du sommeil des jeunes

Regarder les écrans avant d'aller se coucher provoque des difficultés d'endormissement et altèrent la qualité du sommeil. La lumière bleue émise par les écrans détraque l'horloge biologique. Elle interrompt la sécrétion de mélatonine, l'hormone chargée d'envoyer le «signal de nuit».

De même, l'hyperconnexion avec l'environnement social (sms, réseaux sociaux, jeux en ligne) entraîne un état d'excitation et d'attente d'information appelé "effet sentinelle". Cela empêche le "lâcher-prise" nécessaire à l'endormissement et perturbe le sommeil, surtout quand le smartphone reste allumé à proximité.

Hormones, alcool et anxiété

Les 15-24 ans mettent naturellement plus de temps à s'endormir. C'est un phénomène appelé le retard de phase, engendré par les modifications hormonales.

Toutefois, d'autres facteurs entre aussi en jeu. L'abus ou la prise tardive de café, thé ou boissons énergisantes, l'absence d'activité physique, la consommation d'alcool et l'anxiété liée aux difficultés scolaires ou professionnelles sont néfastes à l'endormissement.

Un reportage de Christophe TARRISSE, Romain LIBOZ et Pascal RONDI avec Jean-Claude Girod, Psychiatre à l'unité du sommeil