

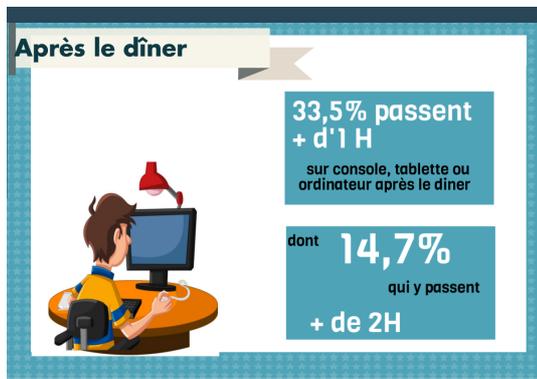
## Communiqué de presse

Etude / Santé / Journée du Sommeil / Famille / Adolescent

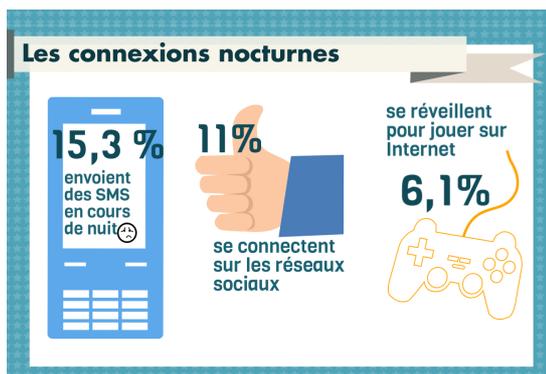
# L'adolescent et son sommeil

**33,5% des adolescents passent plus d'une heure sur un écran après dîner**  
**15% envoient des SMS en cours de nuit et 11% se connectent aux réseaux sociaux**  
**Pour 30% des jeunes, se lever est extrêmement difficile le matin**

Paris, le 2 mars 2015 - A l'occasion de la 15<sup>ème</sup> Journée du Sommeil®, le vendredi 27 mars prochain, le Réseau Morphée, réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles du sommeil, présente les résultats d'une étude\* réalisée au cours de l'année scolaire 2013-2014 sur le sommeil des collégiens. Le Docteur Sylvie Royant-Parola, Présidente du Réseau Morphée, commente ces chiffres préoccupants, qui démontrent l'impact négatif des nouvelles technologies sur le sommeil de nos adolescents.

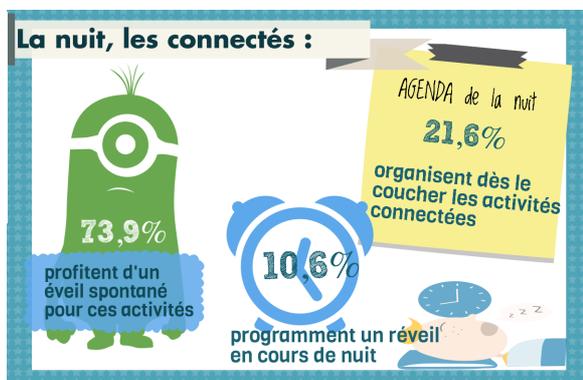


Le temps passé devant les écrans en soirée, avant le coucher, augmente de plus en plus chez les adolescents. C'est un comportement que nous avons pu constater depuis une dizaine d'années déjà. Ce qui change en revanche, c'est le média utilisé. La télévision est quasiment abandonnée par les ados, au profit des ordinateurs et surtout des smartphones, dont la luminosité de l'écran a un effet important sur la rétine, en mimant la lumière du jour. Cela donne l'impression à notre horloge interne que la nuit n'a pas encore commencé, de ce fait notre cerveau ne lance pas les signaux du sommeil. Plus le temps passé est long, plus cet effet est important, et plus l'endormissement est retardé !

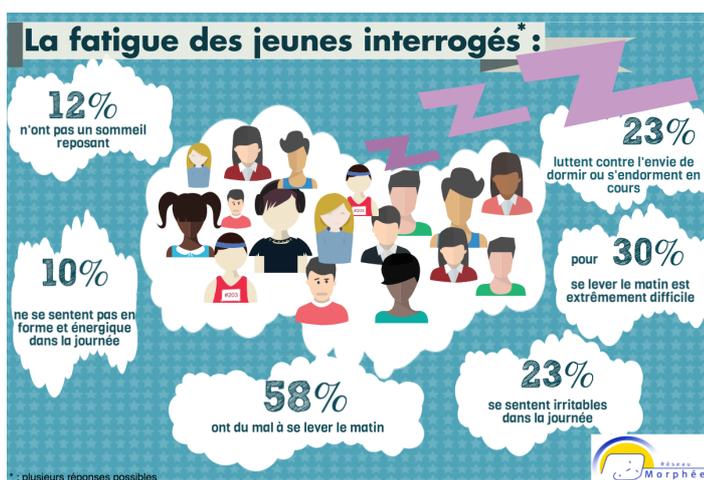


Le fait que 15% des jeunes envoient des SMS, et 11% se connectent aux réseaux sociaux en milieu de nuit, correspond véritablement à un nouveau comportement.

Cela signifie que nos jeunes n'ont pas conscience que, pour bien dormir, il faut s'isoler, se mettre en position "off", afin de se protéger des sollicitations et des stimulations de la vie diurne. C'est le seul moyen d'avoir un sommeil de bonne qualité : rester en veille, en alerte, modifie à la fois la durée et la qualité du sommeil, et donc altère les capacités de récupération de l'organisme.



Cette connexion au cours de la nuit, se fait essentiellement via un smartphone ou une tablette. Se servir de son mobile pour répondre ou envoyer des SMS est certes tentant, surtout si le téléphone est en marche sur la table de nuit... Mais le plus troublant est de constater que cette activité peut être programmée dès le coucher, pour un rendez-vous avec des amis, à l'insu des parents qui ignorent totalement cette vie nocturne. Cette vie sociale, affective, ludique qui est en train de s'installer la nuit chez nos ados altère considérablement la physiologie du sommeil et entraîne des conséquences majeures sur la qualité de la journée suivante.



Pour 30% des répondants, le lever est extrêmement difficile, le matin, les jours de cours (note de 9 ou 10 sur une échelle de 10). Cela va de pair avec un coucher de plus en plus tardif et une privation de sommeil pour 27% des ados (il leur manque au moins 2 heures de sommeil en période d'école, par rapport aux vacances ou aux jours de repos). On observe donc un empiètement de l'activité de plus en plus important sur le temps de sommeil, pourtant indispensable pour pouvoir récupérer et être efficace le lendemain. Cela est particulièrement préjudiciable à cette période de la vie où la personnalité se construit et où les apprentissages se mettent en place...

Autre chiffre marquant, 23% des collégiens interrogés sont somnolents ou s'endorment en classe : c'est énorme! Les professeurs se plaignent à juste titre de la fatigue des élèves. Il faut vraiment que les parents prennent conscience des difficultés de leurs enfants, et les aident en leur donnant des consignes de coucher. Apprendre à respecter son sommeil pour être en forme le lendemain est une des clés de la réussite scolaire !

**Pour plus d'informations sur le sujet, le Réseau Morphée vous convie à la table-ronde :**

## **L'adolescent et son sommeil**

**Débat animé par Richard ZARZAVATDJIAN, journaliste à France Télévisions**

Une manifestation organisée dans le cadre de la 15<sup>ème</sup> Journée du Sommeil®, organisée par

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

- ✚ L'impact des nouvelles technologies sur le sommeil de l'adolescent - *Dr Sylvie Royant-Parola*
- ✚ Conséquences du manque de sommeil chez l'adolescent - *Dr Agnès Brion*
- ✚ Dormir en 2015, un besoin paradoxal - *Dr Patrick Alécian*
- ✚ Présentation des actions du Réseau Morphée pour sensibiliser et mobiliser les jeunes  
*Dr Sarah Hartley et Mme Violaine Londe*

### **Rendez-vous :**

Le vendredi 27 mars 2015, de 14h00 à 17h00

Cité des sciences et de l'industrie - 30 avenue Corentin Cariou 75019 Paris  
Dans le cadre de l'Auditorium (niveau 0 - entrée gratuite et sans réservation)

**Métro :** ligne 7, station Porte de la Villette.

**Autobus :** lignes 139, 150, 152, station Porte de la Villette.

**Tramway :** T3b (Porte de Vincennes - Porte de la Chapelle), station Porte de la Villette.

## Une campagne de sensibilisation dédiée

A l'occasion de cette table-ronde, le Réseau Morphée présentera les différentes actions qui seront mises en place prochainement dans le cadre d'une campagne de sensibilisation dédiée spécifiquement au sommeil des jeunes, et notamment :

### Une application mobile, *Mon Coach sommeil* :



"Mon Coach Sommeil" accompagnera les jeunes dans la gestion de leur sommeil, en période d'activité mais aussi durant les vacances. Il les alertera lorsqu'il sera l'heure d'aller se coucher, les incitera à passer en mode avion pour ne pas être perturbé par les différentes notifications, et les réveillera au son d'une voix préenregistrée. Il prodiguera également des conseils pour un meilleur sommeil. Pour bien comprendre les enjeux d'un bon sommeil, il mettra en corrélation la qualité du réveil et de la journée avec la durée de sommeil de la nuit précédente, ainsi que l'activité du jeune juste avant de s'endormir... Un tableau de bord permettra ainsi de suivre les évolutions de son sommeil, de son humeur, de sa forme sur 3 mois, pour comparer son sommeil entre les périodes de vacances et d'activité, suivre son évolution, les incidences sur sa vie quotidienne et pouvoir également se comparer aux autres adolescents.

**Application disponible au téléchargement en avril 2015.**

### Une mini-série, *Bref, j'ai pas dormi !*

Aux côtés de nos ados Tom et Zoé, les jeunes découvriront des scénettes de la vie quotidienne qui ne manqueront pas de leur rappeler quelques souvenirs... Sur une semaine, ils pourront suivre les péripéties de ces frère et soeur attachants, et se rendre compte de l'ensemble des conséquences que peut avoir un manque de sommeil sur les activités du lendemain. Une façon ludique et décalée d'attirer l'attention des jeunes sur le sujet, et, qui sait, de lancer le débat en famille !

**« Bref, j'ai pas dormi ! »**

**Rendez-vous sur vos réseaux sociaux en avril 2015  
(vidéos disponibles sur demande au service presse)**

### \* **Méthodologie :**

Etude réalisée au cours de l'année scolaire 2013-2014, sous la forme d'un questionnaire en ligne anonyme, auprès de 4 collèges de région parisienne. Echantillon représentatif de 776 jeunes allant de la 6<sup>ème</sup> à la 3<sup>ème</sup>, composé de 408 filles et 368 garçons. Cette étude a fait l'objet d'une communication scientifique au Congrès du sommeil de novembre 2014.

### **Pour télécharger l'infographie complète :**

<http://www.reseau-morphee.fr/ados-deconnectes-leurs-besoins-sommeil.html>

### **A propos du Réseau Morphée :**

Le Réseau Morphée est un réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles du sommeil. Financé par l'Agence Régionale de Santé de l'Île de France, il mène des actions de prévention et d'éducation à la santé auprès du grand public et apporte aux professionnels de la santé une aide à la prise en charge des patients ainsi qu'un programme de formations.

#### **Pour en savoir plus :**

Son site : <http://www.reseau-morphee.fr> - Son blog : <http://www.morphee.biz>

Son forum : <http://morphee.forumpro.fr/index.htm>

Sur Twitter : @ReseauMorphee – Sur Facebook : Réseau Morphée

Pour tout savoir sur le sommeil de l'enfant et de l'adolescent : <http://bit.ly/5aZ54b>

Pour tout savoir sur les apnées du sommeil : [www.respiradom.fr](http://www.respiradom.fr)

#### **CONTACT PRESSE :**

Laurence DELVAL

Mobile : 06 82 52 98 47 - Email : [laurence.delvalrp@gmail.com](mailto:laurence.delvalrp@gmail.com)