

Conséquences du manque de sommeil chez l'adolescent

Dr Agnès Brion

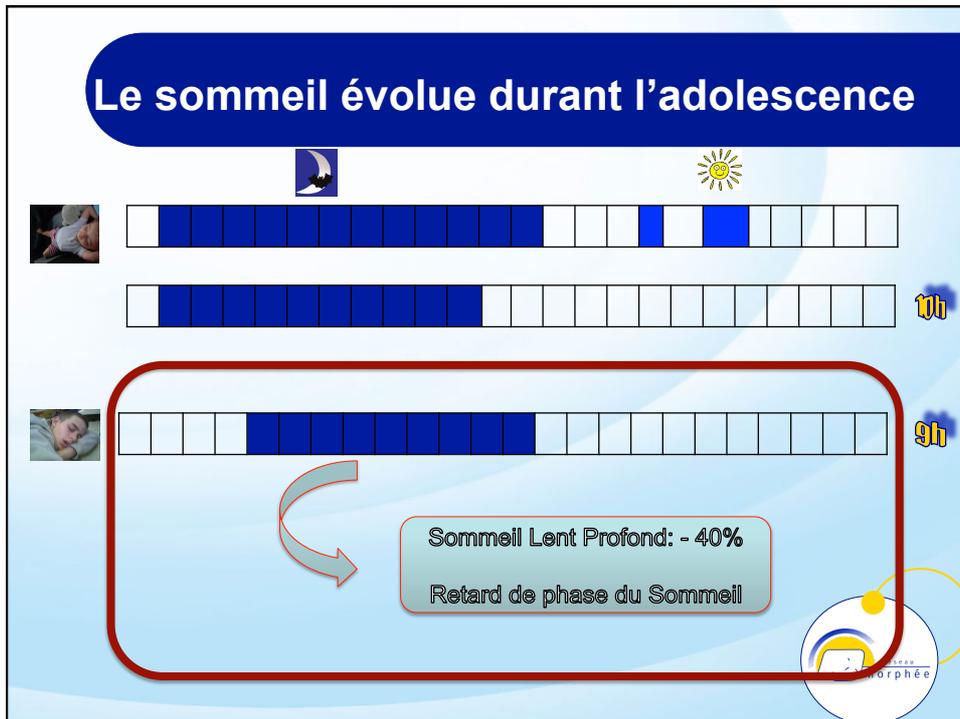
Cité des sciences et de l'industrie, Paris
15^{ème} Journée du sommeil
Vendredi 27 Mars 2015



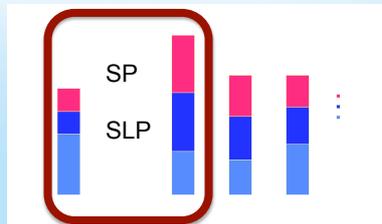
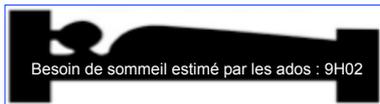
Le manque de sommeil: c'est quoi ?

- Différence entre le besoin de sommeil et le temps réellement dormi
- Adolescent: environ 9 heures





La dette de sommeil :

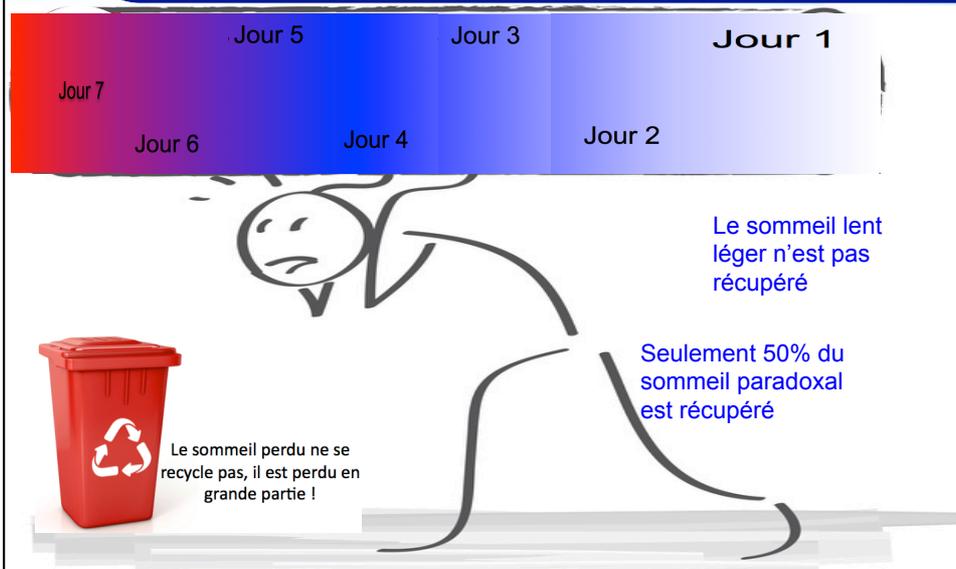


Après une nuit trop courte, on ne récupère pas le sommeil sur une seule nuit.

On récupère sur plusieurs nuits:
 ✓ ≈ 100% du sommeil profond est récupéré (100 min/nuit)
 ✓ 50% seulement du paradoxal



Le poids de la dette de sommeil :



Le manque de sommeil rend somnolent

55% des adolescents sont somnolents au moins une fois par semaine (INSV)

10% tous les jours

7.7% arrivent en retard à l'école car ne se réveillent pas (Inserm-Fondation Vallée)



Le manque de sommeil rend somnolent

La somnolence est significativement corrélée aux **performances scolaires**

Les plus jeunes sont les plus sensibles

Accidents de transport: = 1^{ère} cause de décès pour les 15-24 ans (ONISR)

La dette de sommeil entraîne **un risque accidentel** équivalent à celui de **l'alcool**

18h d'éveil= alcoolémie de 0.5g/l

24h d'éveil= alcoolémie de 1g/l



Le manque de sommeil augmente l'appétit

L'hormone de la satiété (leptine) est diminuée.

L'hormone de l'appétit (ghréline) est augmentée.

Le risque d'obésité augmente

(OR:1.89 supérieur à l'adulte: 1.55)



Le manque de sommeil altère l'humeur

➤ < 5 heures par nuit ↔ dépression, TS

➤ Diminue les affects positifs, plus d'inquiétude aux situations de catastrophe



Les plus jeunes +++



Manque de sommeil et abus de drogue

- ✓ Cannabis, cocaïne, solvants, alcool, cigarettes...
- ✓ Alertes
- ✓ Dégradation du sommeil à terme
- ✓ Des problèmes de sommeil associés à des troubles psychiatriques



Des mutants qui résistent à la privation de sommeil ?



Nous ne sommes pas égaux

Polymorphisme des gènes de l'horloge biologique
-Per 3: meilleure résistance cognitive en fin de nuit



Conclusion: Que préconiser

- Observer ses besoins
- Eviter les substances pour dormir ou pour se réveiller
- Mesures d'hygiène du sommeil (environnement)
- Se recalibrer en fin de vacances
- Encadrement familial



Conclusion: Que préconiser

- Les programmes d'éducation ont de l'impact
- Retarder l'heure d'entrée à l'école (15 + 30 mn): réduit la somnolence, améliore le moral, l'attention et les performances
- Augmenter la durée du sommeil diminue de 16,5% le risque d'accidents de transport
- Sieste: en discussion

