

Les écrans voleurs de nuit

L'adolescence, période de passage entre l'enfance et l'âge adulte, se caractérise par un sommeil de transition. Le sommeil devient moins profond que celui de l'enfant, la somnolence dans la journée, exceptionnelle chez le préadolescent, devient franche après 14 ans, et les horaires de sommeil ont tendance à se décaler plus tard dans la soirée. Cette dernière caractéristique semble avoir une composante biologique propre à la période pubertaire, mais elle est largement aggravée par le comportement de l'adolescent. Paradoxe de cet âge, l'adolescent a un emploi du temps chargé et une foule d'occupations imposées ou choisies qui lui sont indispensables, ce qui lui laisse peu de temps pour dormir... En période scolaire, il doit se lever tôt, notamment s'il a un temps de transport important. Privation de sommeil, somnolence, anxiété, irritabilité, le sommeil malmené s'accompagne de plaintes sur la qualité de vie, la concentration, la mémoire et constitue un handicap pour la réussite scolaire. Cette restriction de sommeil est plus importante chez les filles qui se lèvent plus tôt que les garçons. Pour compenser ce manque, l'adolescent décale franchement ses horaires le week-end, avec un réveil très tardif. Observation tout à fait nouvelle, notée par les pédiatres, des syndromes de retard de phase, terme médical pour caractériser cet endormissement tardif associé à un réveil tardif, se voient maintenant chez des enfants. Nous avons des chiffres qui objectivent en trente ans une réduction de 2 heures à 3 heures de sommeil par nuit, chez l'adolescent.

Un manque de sommeil préoccupant

Ainsi en 1975 les adolescents dormaient 10 heures par nuit en semaine alors qu'en 2005 ce temps de sommeil est tombé à 7h45. Au cours de la même période, le temps de sommeil les jours de repos est passé de 10h40 à 9h10. Tout récemment l'étude Dièse¹ menée en Île-de-France par l'Académie de Paris et la Caisse primaire d'assurance maladie montre que les enfants se couchent de plus en plus tard et qu'ils dorment moins. Ainsi, plus de 80 % des jeunes interrogés se couchent après 22 h la veille d'un jour de cours. Au niveau de la classe de 3^e, un quart se couche même après minuit. Ce décalage des horaires de sommeil, particulièrement vrai les veilles de jour sans école, va de pair avec une perte conséquente du temps de sommeil. Cette tendance s'exacerbe ces dernières années au point de devenir préoccupante. Le fait que les adolescents soient

plutôt du soir (coucher-tard/lève-tard) n'explique pas tout.

Il y a un changement de comportements en relation avec l'arrivée des nouvelles technologies et la généralisation des médias numériques que sont les jeux sur écran et l'utilisation de nouveaux modes de communication sur Internet. Ce phénomène touche aussi bien le jeune américain, que le Japonais, l'Australien, ou l'Européen, pays du monde pour lesquels nous avons des études publiées.

« Jet lag » du samedi soir

Ainsi parmi les collégiens qui se couchent après 22 heures la veille d'un jour de cours, la moitié d'entre eux (45 % des filles et 55 % des garçons) passent plus de 3 heures par jour devant un écran de télévision ou d'ordinateur. Si la télévision a pour effet de stimuler l'attention ou augmenter l'anxiété lorsque le contenu de l'émission est agressif ou perturbant, l'écran d'ordinateur est le support d'une action plus complexe. Il sert à regarder un film, jouer à des jeux parfois très violents, échanger au travers des sites de messageries, de discussion en ligne, ou d'espace social virtuel permettant ainsi à l'adolescent de rencontrer d'autres personnes. L'ordinateur et Internet permettent ainsi de stimuler l'intérêt du jeune, de mobiliser son attention, de le rendre actif, et qui plus est, de l'exposer à une intensité lumineuse importante car proche des yeux (lorsqu'on regarde un écran d'ordinateur on est rarement à plus de 50 cm), ce qui a pour effet de repousser les horaires d'endormissement. Autre habitude qui devient un standard chez les jeunes, le « jet lag » du samedi soir... Le week-end est pour les adolescents un moment de sortie, habituellement tardive, avec un coucher souvent vers le petit matin, et un réveil au delà de 13 heures ce qui est aussi éprouvant pour l'organisme que le décalage horaire provoqué par un vol aérien Paris-New York. La journée du dimanche est fortement amputée par une fatigue importante, le lever tardif rend impossible un endormissement à des horaires raisonnables. De ce fait la nuit du dimanche au lundi est écourtée et le début de semaine est difficile. Ceci souligne la nécessité d'apporter aux jeunes une information sur le sommeil afin de leur expliquer en quoi il est source d'équilibre et de réussite scolaire. Chez l'adolescent des mesures qui visent à limiter les activités le soir, particulièrement tout ce qui se passe sur console ou ordinateur est primordial pour éviter de renforcer la tendance au décalage observée chez les jeunes.



Sylvie Royant-Parola

Psychiatre, présidente du réseau Morphée : www.reseau-morphee.fr

1. Dièse : dispositif informationnel sur les environnements de santé des élèves parisiens, étude menée en 2007-2008 auprès de 7 912 élèves de la 6^e à la 3^e dans 30 collèges parisiens.