

Les adolescents en manque chronique de sommeil : la faute aux écrans

LE MONDE | 06.04.09 | 15h44 • Mis à jour le 06.04.09 | 15h44

Une bonne part des adolescents sont en manque chronique de sommeil. Ils passent de plus en plus de temps le soir devant les écrans - télévision, téléphone portable, mais surtout ordinateur et console de jeux. Le phénomène, sensible au collège, s'aggrave au lycée.

Dès la classe de 5^e, la moitié des élèves se couchent après 22 heures, la veille d'un jour de classe. En 3^e, cette proportion dépasse 80 %, et une fille sur quatre et près d'un garçon sur trois peuvent présenter un déficit de sommeil, selon une étude réalisée par la Caisse primaire d'assurance-maladie (CPAM) et l'académie de Paris dans 22 collèges durant l'année scolaire 2007-2008.

Ces nuits trop courtes ont des répercussions sur la scolarité. *"Les enfants passent de plus en plus de temps sur leur écran et ont de plus en plus de mal à se lever, constate Philippe Guittet, secrétaire général du Syndicat national des personnels de direction de l'éducation nationale (SNPDEN). Le matin, on sent bien qu'ils sont sur le flanc."*

Absence lors de la première heure, voire toute la matinée, défaut d'attention, de concentration, somnolence sont la contrepartie de ces couchers tardifs. *"En trente ans, les adolescents ont perdu plus de deux heures de sommeil",* déplore le docteur Sylvie Royant-Parola, psychiatre et présidente du réseau Morphée, qui intervenait lors d'une conférence organisée sur ce thème par l'Union nationale des associations familiales (UNAF), mercredi 18 mars à Paris.

Normalement, les adolescents ont besoin de dormir de 9 à 10 heures en moyenne. Ces besoins sont dus à la fois à de fortes transformations corporelles et hormonales et à une activité intellectuelle et physique souvent intense, avec des emplois du temps chargés. Or, selon une enquête publiée en 2005 par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) et la Sofres, leurs nuits, en semaine, sont de 7 h 46.

Pour compenser ce manque de sommeil, les adolescents tentent de récupérer le week-end en dormant en moyenne 9 h 10. Mais ces jours de repos se traduisent par un important décalage des horaires de coucher (1 h 35) et plus encore de lever (3 h 35), dont les effets se font cruellement sentir le lundi matin. Faut-il alors retarder les horaires scolaires, notamment au lycée ? Certains chefs d'établissement s'interrogent. Pour Philippe Guittet, également proviseur d'un lycée parisien, c'est une piste. *"Les cours commencent à 8 heures du matin, et je pense qu'il serait souhaitable de les reculer d'au moins une demi-heure",* considère-t-il. Mais cela suppose une contraction de la journée qu'il faut harmoniser avec la disponibilité des salles, l'emploi du temps des professeurs et des élèves. Un vrai casse-tête. Pour mieux s'organiser, il faudrait des horaires moins chargés, *"une trentaine d'heures de cours au lycée, c'est trop",* considère Philippe Guittet.

"FAIRE PREUVE D'AUTORITÉ"

L'enquête INSV-Sofres faisait état de 24 % d'adolescents de 15 à 19 ans se sentant somnolents tous les jours ou presque au réveil, et 10 % toute la journée. Or, seulement un jeune sur dix en parle à

son médecin. *"Les adolescents ont tendance à disqualifier le discours qui vient de l'école ou de la famille, explique Edith Tartar-Goddet, psychosociologue. Les discours un peu techniques ou scientifiques n'ont pas de prise sur eux. Par ailleurs, ils ont tendance à valoriser le sommeil tardif et la vie nocturne, ce qui montre l'intérêt de travailler sur leurs représentations."*

A quel moment les parents doivent-ils s'alarmer ? Si l'adolescent n'entend quasiment plus son réveil, s'il rate souvent le début des cours, voire s'il s'endort en classe, il est plus que temps de tirer le signal d'alarme. A ce moment poursuit M^{me} Tartar-Goddet, face à des enfants qui n'arrivent pas à déconnecter de leur écran, les parents ne doivent pas hésiter, si nécessaire, *"à faire preuve d'autorité et mettre un terme à cette activité"*. Ne pas mettre les ordinateurs dans la chambre, garder le contrôle du Wi-Fi, donner de bonnes habitudes dès le plus jeune âge facilite la tâche des parents.

"Mieux vaut arrêter tout écran deux heures avant la mise au lit, explique le docteur Royant-Parola, surtout l'ordinateur et les consoles de jeux vidéo qui hyperstimulent les jeunes." Le réseau Morphée (réseau de spécialistes du sommeil), l'UNAF et l'académie de Paris ont réalisé un DVD *Sommeil de l'enfant et de l'adolescent* pour sensibiliser les familles.

Sur le Web :

DVDsommeil.fr ;
www.unaf.fr ;
www.reseau-morphee.org.

Martine Laronche

Conseils pour bien dormir

A éviter. Travailler jusqu'au moment du coucher, faire du sport le soir, répondre au téléphone à toute heure, faire une sieste en fin de journée pour récupérer, regarder la télévision et surtout jouer sur une console ou un ordinateur tardivement, dormir après 11 heures le dimanche matin.

A recommander. Faire ses devoirs avant le dîner, privilégier des activités calmes avant le coucher (lecture), réduire l'intensité lumineuse dans la chambre, favoriser un éclairage important le matin, se lever à horaires réguliers.

Article paru dans l'édition du 07.04.09

Le Monde.fr

» A la une » Archives » Examens » Météo » Emploi » Newsletters » Talents.fr
» Le Desk » Forums » Culture » Carnet » Voyages » RSS » Sites du
» Opinions » Blogs » Economie » Immobilier » Programme » Le Post.fr groupe

Le Monde

»
Abonnez-vous
au Monde à
-60%



© Le Monde.fr | Fréquentation certifiée par l'OJD | CGV | Mentions légales | Qui sommes-nous ? | Index | Aide