



Information presse

6 septembre 2011

Les jeunes de 15 ans dorment en moyenne 1h31 de moins que ceux de 11 ans les veilles de journées de classe.

Entre 11 et 15 ans, les adolescents perdent en moyenne 20 à 30 minutes de sommeil quotidien, les veilles de journées de classe. De ce fait, les jeunes de 15 ans dorment en moyenne 1h31 de moins que ceux de 11 ans. C'est ce que révèlent les premiers résultats sur le sommeil de l'enquête HBSC¹ menée par l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes), le Service médical du rectorat de Toulouse et l'Institut national du sommeil et de la vigilance (Insv) auprès de 9 251 collégiens âgés de 11 à 15 ans.

Cette baisse du temps de sommeil des adolescents les veilles de jours de classe est associée à une compensation par des nuits plus longues lorsqu'il n'y a pas classe le lendemain. Ce phénomène de compensation concerne 16 % des jeunes de 11 ans et plus de 40 % à 15 ans. L'écart entre le temps moyen de sommeil avec ou sans classe le lendemain tend à augmenter avec l'âge des adolescents. Il passe de 51 minutes à 11 ans à 1h49 à 15 ans. À 15 ans, cet écart est de 2h02 en moyenne pour les filles et de 1h35 pour les garçons.

Si un manque ponctuel de sommeil se rattrape aisément, un manque chronique est susceptible de favoriser, entre autres des troubles de l'humeur ou du comportement, l'hypertension artérielle, ainsi que l'obésité et peut constituer un risque supérieur de morbidité.

Les jeunes de 11 à 15 ans ont besoin d'un temps de sommeil plus long que les adultes. Ainsi, chez les adolescents, le seuil de privation chronique de sommeil est considéré, comme sévère à partir de 7 heures. Si une telle privation est très rare avant 13 ans, elle concerne un quart des jeunes de 15 ans, qui peuvent dès lors être considérés, comme à risque supérieur de morbidité.

CONTACT PRESSE

Inpes : Sandra Garnier – Tél. : 01 49 33 23 06 – Email : sandra.garnier@inpes.sante.fr

¹ *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2010*, Beck François^{1,2}, Richard Jean-Baptiste¹, Godeau Emmanuelle^{3,4}, Léger Damien^{5,6}
(1) INPES. Direction des Affaires Scientifiques. (2) Cermes3 - Equipe Cesames (Centre de recherche Médecine, Sciences, Santé, Santé mentale, Société, Université Paris Descartes/CNRS UMR 8211/Inserm U988/EHESS). (3) Service médical du rectorat de Toulouse. (4) Inserm U1027 (5) Université Paris Descartes, APHP, Hôtel Dieu, Institut National du Sommeil et de la vigilance. (6) Hôpital La Milétrie, Poitiers et Institut National du Sommeil et de la vigilance.