

Le sommeil et la somnolence chez les adolescents

*Dr Véronique Viot-Blanc
Hôpital de Lariboisière -Paris-*

Depuis 1997 l'Institut National de la Santé des Etats -Unis (National Institute of Health ou NIH) a identifié les jeunes de 12 à 25 ans comme une population à haut risque pour les problèmes de somnolence. En effet dans cette tranche d'âge la somnolence est particulièrement fréquente et a des conséquences particulièrement sérieuses sur la vie et la sécurité des jeunes gens : les plus graves sont les décès et les blessures secondaires à la baisse d'attention et au ralentissement des « réflexes » en conduisant un véhicule. Les jeunes sont en effet les plus exposés aux accidents de la circulation liés à la somnolence : aux Etats-Unis les conducteurs de moins de 25 ans sont responsables de plus de la moitié des accidents secondaires à un problème de vigilance.

Un besoin de sommeil qui ne diminue pas

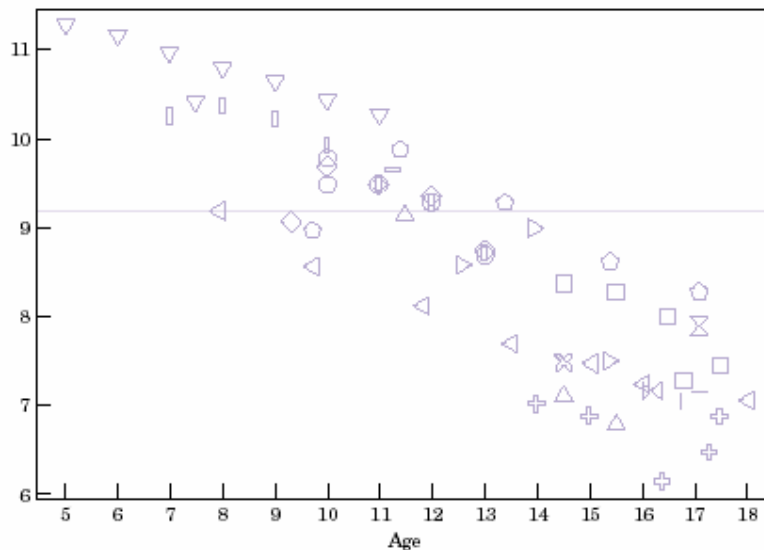
Une chercheuse américaine, Mary Carscadon, a suivi 24 enfants à partir de l'âge de 10 ans pendant 6 à 7 ans. Chaque année les enfants venaient passer une nuit au laboratoire de sommeil où ils pouvaient dormir autant qu'ils le souhaitent sans dépasser 10 heures. Le lendemain ils effectuaient des tests de somnolence consistant en plusieurs siestes successives : les Tests Itératifs de Délai d'Endormissement* étaient effectués. La durée du sommeil obtenu ne variait pas avec l'âge et restait stable autour de 9.2h. ***Ceci indique que le besoin de sommeil ne diminue pas à la puberté.*** En revanche quand les enfants atteignent la mi-puberté on observait une plus grande rapidité à s'endormir au cours de la journée par rapport à ce qui se passait auparavant, et ce alors même que la quantité de sommeil de nuit était identique. ***Donc, la facilité à s'endormir dans la journée ne diminue pas à la puberté, au contraire, elle tendrait à augmenter à l'adolescence.*** Les adolescents somnolent donc plus facilement que chez les enfants, indépendamment de tout manque de sommeil. Il est possible que cela traduise besoin de sommeil plus important à l'adolescence.

Une plus grande sensibilité au manque de sommeil

Les expériences de restriction ou de privation de sommeil menées en laboratoire montrent que les adolescents en ont plus de conséquences que les enfants : Ils ressentent une somnolence plus importante dans la journée, ont tendance à s'endormir plus rapidement aux tests itératifs d'endormissement, ont une humeur plus instable, des performances scolaires plus altérées et plus de déficits de performances à divers tests psycho-moteurs que des plus jeunes.

Moins de temps consacré au sommeil

Le temps consacré au sommeil va diminuer fortement entre 11 et 18 ans et passe de 10h à environ 7h 30. On admet qu'il diminue en moyenne d'une 1h tous les 3 ans.



Période de sommeil moyenne lors des nuits d'écoles en fonction de l'âge évaluée par enquête ou actigraphie (Sleep Medicine Reviews 2002 ; 6 : 287-306)

Pourquoi les adolescents raccourcissent-ils leur temps de sommeil alors que leurs besoins de sommeil n'ont pas diminué ? Souvent les heures de début de cours sont plus précoces que lorsqu'ils étaient plus jeunes. Par ailleurs l'endormissement tend à survenir plus tard. Ces deux éléments, interne et externe, vont se combiner pour une réduction de la durée du sommeil.

[Une horloge biologique qui tend à retarder](#)

Mary Carskadon, à qui l'on doit une grande partie de nos connaissances sur le sommeil de l'adolescent a en effet montré qu'il existe une tendance biologique à s'endormir (et à se réveiller) plus tardivement à l'adolescence. Cette tendance va se manifester par un besoin de programmer ses activités plus tard dans la journée, aux heures de meilleure forme mais aussi par un décalage des horaires de coucher et de lever dès que cela est possible, c'est-à-dire le week-end et pendant les vacances. Si cette caractéristique concerne plus ou moins tous les adolescents certains seront plus atteints, les « hiboux » et pourront même développer une véritable pathologie du sommeil : le syndrome de retard de phase* (voir plus loin les maladies du sommeil à l'adolescence)

[Se coucher tard ...nuit.](#) *(Raymond Devos)*

Les adolescents qui préfèrent les activités du soir (par rapport à ceux qui préfèrent être actifs le matin) ont plus de problèmes de sommeil, plus de somnolence diurne et d'utilisation de substances psycho-actives*. Les adolescents « du soir » sont également plus anxieux, ils ont de moins bons résultats scolaires et plus de troubles de l'attention. Mais il n'a pas été montré

que leurs habitudes de sommeil étaient la cause de leurs difficultés ou de leurs mauvais résultats scolaires.

Se lever tard aussi ...

...puisque'il a été montré que les jeunes filles qui décalent leur heure de lever de plus 2h le week-end sont plus déprimées que celles qui se décalent de moins d'1h

Les conséquences de la somnolence sur la vie et la santé

Dormir pour apprendre ?

Les études menées auprès de la population générale ou de groupes d'adolescents présentant des pathologies spécifiques du sommeil confirme l'association entre manque de sommeil/ sommeil perturbé et troubles de l'apprentissage ou du comportement et leur amélioration après correction de la somnolence.

Quels sont les effets d'une nuit blanche ou d'une nuit courte sur les performances du lendemain ? Le temps de réaction (les « réflexes ») sont perturbés par le manque de sommeil et diminuent après seulement 18h de veille alors que les aptitudes psychomotrices, les tests de simulation de conduite, de vigilance auditive, d'attention soutenue, de mémoire, de fluidité de la parole, de créativité sont peu modifiées.

En revanche une privation de sommeil modeste mais répétée a des conséquences plus importantes et une semaine à ne dormir que 6.5h par nuit abaisse significativement les résultats scolaires.

Dormir pour grandir ?

Norman Wilsman et les chercheurs de l'université du Wisconsin ont étudié la croissance des os du tibia chez des agneaux pendant 3 à 4 semaines en y implantant de minuscules capteurs. Ils ont découvert que 90% de la croissance se fait quand l'animal dort ou reste couché alors que l'os ne grandit pratiquement pas quand l'animal est debout ou marche. Il reste à démontrer qu'il en est de même pour les humains.

Les causes de la somnolence dans la journée chez les adolescents

- Insuffisance du temps consacré au sommeil
- Mauvaise hygiène de sommeil (en particulier variabilité de horaires de sommeil)
- Fragmentation du sommeil
- maladies spécifiques du sommeil
 - syndrome d'apnée du sommeil
 - narcolepsie

- hypersomnie idiopathique
- mouvements périodiques des membres inférieurs
- syndrome de retard de phase

- maladies générales

En savoir plus

En anglais Sleepiness in children and adolescents : clinical implications.G ;
Fallone et J.A. Owens. Sleep Medicine Reviews 2002 ; 6 : 287-306

Le coin des parents

- Rechercher les signes de manque de sommeil
 - Difficulté à se lever le matin
 - Irritabilité le soir
 - Récupération importante de sommeil le week-end ou au début des vacances
 - Au pire : endormissements involontaires dans des situations calmes et passives

- Rechercher les signes de retard de phase
 - Impossibilité quasi-permanente à s'endormir à l'heure souhaitée
 - Réveil à une heure « normale » très pénible, matinée difficile
 - Décalage important des horaires de réveil le WE ou pendant les vacances
 - Le sommeil est de durée normale et la somnolence disparaît quand l'horaire de réveil est libre

Ce qu'il faut faire quand votre ado se couche trop tard, ne veut rien savoir et rien entendre ...

- Comprendre l'évolution des rapports avec le sommeil

L'adolescent n'a pas besoin de moins de sommeil, il a plus de choses à faire ...il découvre la vie d'adulte, les sorties, la musique, il a des programmes scolaires chargés. La nuit lui apparaît souvent comme un monde magique réservé aux adultes et se coucher tard ou vivre la nuit est souvent associé dans son esprit à « être un grand »

- Parler du sommeil et de ce qu'il apporte à l'organisme, des conséquences du manque de sommeil sur les performances
- Aider à adapter les horaires de sommeil aux besoins, limiter les activités extra-scolaires les jours les plus chargés, laisser du temps pour le jeu, le repos, la rêverie
- Expliquer que c'est **anormal** d'avoir envie de dormir dans la journée
- Apprendre à entendre les messages de son corps : l'envie de dormir peut être le signe que l'on ne dort pas assez

- Faire tenir un agenda de sommeil pendant une à deux semaines
- Limiter les activités trop stimulantes le soir, en particulier les jeux vidéo, les discussions animées, les disputes
- Donner le bon exemple en considérant que, pour les parents aussi, le sommeil est un capital important.

Si les problèmes persistent consulter un expert du sommeil

Le coin des ados

- A savoir et à ne pas oublier
- Dormir est essentiel pour grandir, pour apprendre, pour récupérer
- Ce n'est pas parce qu'on n'est plus un enfant qu'on a besoin de moins de sommeil : à l'adolescence le besoin de sommeil est d'environ 9h 15
- Le manque de sommeil se paie : somnolence, fatigue manque de réflexes, irritabilité, difficultés de concentration, mauvais résultats scolaires, accidents ...

Si vous avez du mal à vous endormir le soir

- Evitez de vous exposer trop à la lumière le soir et au contraire essayez de prendre un maximum de lumière le matin : ouvrez les volets, les rideaux, prenez votre petit déjeuner en pleine lumière. La lumière aide à remettre votre horloge interne à l'heure le matin
- Evitez de boire du café, du thé, des boissons contenant de la caféine après le déjeuner de midi
- Evitez les grosses siestes : une petite sieste ça va, une grosse bonjour les dégats ! vous risquez de vous réveiller « sonné » voire « comateux ». De plus votre endormissement peut se décaler encore plus tard et désorganiser un peu plus votre rythme
- Décompressez avant d'aller vous coucher : inutile d'essayer de faire ce que vous n'avez pas réussi à faire dans la journée, de repenser aux choses énervantes, de tenter de régler les problèmes ...c'est trop tard. Oubliez votre mauvaise conscience, elle ne vous aidera pas à trouver le sommeil.

NB : Décompresser ne signifie pas détruire des créatures cybernétiques sur des écrans vidéo ou « chatter » jusqu'à pas d'heure ou écouter de la musique à faire vibrer les murs ...

Si vous voulez être plus performants

- Vous pouvez réduire le temps consacré au sommeil par votre seule volonté mais si c'est le cas de façon prolongée (plus d'une semaine) cela se paie

par une moins bonne vigilance, c'est-à-dire des performances physiques et intellectuelles réduites

- Recherchez vos moments « up » et programmez vos activités les plus exigeantes à ce moment-là, à condition que cela ne retarde pas votre endormissement
- Si vous n'avez pas pu dormir suffisamment, une petite sieste restaure souvent une bonne vigilance, elle n'est pas contre-indiquée si elle est faite tôt et qu'elle ne dépasse pas 20 minutes à une demi-heure