

Communiqué de presse du CHU de Toulouse

Toulouse, le 9 mars 2018

Prévention des troubles du sommeil chez les jeunes : le CHU de Toulouse accueille 300 collégiens

A l'occasion de la journée mondiale du sommeil 2018 organisée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) sur le thème « Ouvre l'œil sur ton sommeil[®] ! », le service des Docteurs Michel Tiberge et Rachel Debs, spécialisé dans l'exploration fonctionnelle du système nerveux et les pathologies du sommeil Hôpital Pierre-Paul Riquet-Centre hospitalier Universitaire (CHU) de Toulouse, se mobilise pour informer et sensibiliser les jeunes de 15 à 25 ans fortement soumis aux troubles du sommeil avec l'émergence des nouvelles technologies, leurs habitudes de vie et les addictions.

Les professionnels du CHU de Toulouse se mobilisent pour sensibiliser les jeunes

Dans ce contexte, l'équipe de l'Unité du sommeil du CHU de Toulouse accueille 300 élèves de 4^e et 3^e des collèges de Toulouse et ses environs, accompagnés de professionnels de l'éducation nationale, pour des ateliers autour du sommeil et une conférence animée par les Docteurs Tiberge, Debs et Montemayor, spécialistes du sommeil :

**vendredi 16 mars de 8h30 à 13h,
Centre d'enseignement et de congrès (CEC) de l'hôpital Pierre-Paul Riquet
avenue Jean Dausset, site de Purpan à Toulouse.**

L'objectif est de faire prendre conscience aux jeunes du rôle clé que joue le sommeil dans leur développement, leur performance et leur santé, mais aussi de leur montrer de quelle manière agir positivement dessus.

Le sommeil chez les jeunes, un constat alarmant

Depuis 1986, le temps de sommeil par personne a diminué de 17 minutes environ dans la population générale, le groupe le plus touché est celui des 15 à 17 ans avec une perte d'environ 50 min de sommeil par nuit. D'après le Baromètre santé jeunes 2010, les 15-19 ans sont 9 % à déclarer avoir eu beaucoup de problèmes de sommeil au cours des huit derniers jours, 17 % sont insatisfaits de leur sommeil, 12 % se trouvent en insomnie chronique et 8 % régulièrement somnolents dans la journée. Selon l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES), près de 30 % des 15-19 ans sont en manque de sommeil et à 15 ans, 25 % des adolescents dorment moins de sept heures par nuit et ont une heure moyenne de coucher à 23h04. Or à l'adolescence, la durée minimum de sommeil doit se situer entre huit et dix heures, et l'heure limite de coucher ne devrait pas dépasser 22h00. Ce manque de sommeil a de nombreuses conséquences néfastes pour leur santé.

Les causes des troubles du sommeil chez les jeunes de 15 à 25 ans

Il existe un grand nombre de causes qui joue un rôle sur la qualité du sommeil :

- Psychologique : stress, anxiété, contraintes scolaires, dépression, choc émotionnel

- Environnementale : bruit, luminosité, chaleur, mauvaise literie
- Physique : consommation de boissons énergisantes ou à base de caféine, repas trop riche, alcool, tabac, stupéfiants, prise de médicament, activité physique intense
- Pathologique : maladie génétique, fièvre, migraine

Cependant, de nos jours un nouveau fléau menace le sommeil principalement des jeunes générations : **les nouvelles technologies**. L'augmentation exponentielle de l'utilisation des écrans (ordinateurs, tablettes, téléphones) date des années 2010. Pour exemple, le taux de possession d'un smartphone a beaucoup augmenté chez les jeunes. Si en 2012, la moitié des adolescents avait un smartphone, ils étaient 73% en 2015. Or, le sommeil est régulé par notre horloge interne dont le principal stimulateur est la lumière. Les écrans présents dans les chambres exposent le jeune à la lumière bleue avant le coucher et à davantage d'ondes qui sont à l'origine d'un sommeil réduit ou non réparateur.

Dette de sommeil : les conséquences parfois irrémédiables sur la santé

Le manque de sommeil est pourvoyeur de nombreuses pathologies :

- Surpoids et obésité : les enfants en surpoids dormiraient 30 min de moins.
- Diabète de type 2 : dormir moins de 5h par nuit entraînerait un risque de développer un diabète au moins 2 fois supérieur par rapport à dormir 9h ou plus.
- Hypercholestérolémie : le risque de développer une hypercholestérolémie à l'âge adulte serait majoré par un temps de sommeil court pendant l'adolescence.
- Hypertension artérielle systémique : les jeunes dormant moins de 5h par nuit auraient 2 fois plus de chance de développer de l'hypertension artérielle.
- Infections : chez des adolescents âgés de 14-19 ans, les épisodes infectieux étaient plus fréquents chez les jeunes dormant peu d'après les récentes études. Elles survenaient souvent après une dette de sommeil la semaine précédente.
- Déficits cognitifs (attention et mémoire) et difficultés scolaires : il a été montré un déficit de l'attention, une détérioration de la mémoire de travail et des fonctions exécutives chez les adolescents privés de sommeil volontairement par rapport au groupe contrôle.
- Dépression et idées suicidaires.
- L'addiction et la dépendance : risque de prise d'alcool et de drogue. Un lien inversement proportionnel entre le raccourcissement du temps de sommeil pendant la semaine et la consommation d'alcool, a été démontré, spécialement élevé chez les garçons.
- Accidents de la voie publique, première cause mortalité chez l'adolescent.

Il existe des solutions efficaces

L'équipe de l'Unité du sommeil du CHU de Toulouse, en organisant cette rencontre, souhaite accompagner ces jeunes collégiens et répondre à des questions essentielles telles que :

- Comment mieux gérer les rythmes de vie (études, activité physique, vie sociale et vie professionnelle) ?
- Quelles solutions et quelles innovations pour améliorer le sommeil ?
- Conduites addictives (drogues, alcool, tabac, écrans), comment faire pour protéger le sommeil ?

Il existe des solutions simples et efficaces pour préserver son sommeil et par voie de conséquence son capital santé.

Contact presse :

- **CHU DE TOULOUSE, DIRECTION DE LA COMMUNICATION, HOTEL-DIEU SAINT-JACQUES,**
Dominique Soulié - tél. : 05 61 77 83 49 - mobile : 06 27 59 58 96 - courriel : soulie.d@chu-toulouse.fr



Journée mondiale du sommeil 2018

PROGRAMME

- De 8h30 à 9h - accueil
- De 9h à 10h30 puis de 10h45 à 12h15 - conférence dans l'amphithéâtre du CEC de PPR :
 - Le sommeil chez l'homme et chez l'animal *Intervenant : Dr Tiberge, neurologue et responsable de l'Unité du sommeil – Pôle Neurosciences*
 - A quoi sert le sommeil ? *Intervenant : Dr Montemayor, neurologue – Pôle Neurosciences*
 - Les perturbateurs du sommeil *Intervenant : Dr Debs, neurologue – Pôle Neurosciences*
- De 8h30 à 13h - ateliers animés par l'équipe paramédicale sur les thèmes :
 - La physiologie du sommeil
 - Les examens du sommeil
 - La sophrologie
 - La musicothérapie
 - Les perturbateurs du sommeil

Partage d'expérience d'une infirmière scolaire, Mme Niccolai du lycée Jean Vigo à Millau, sur le projet mis en place au sein de son établissement pour le sommeil des adolescents avec l'élaboration d'une pièce dédiée à la sieste.