

grands formats ► LE DOSSIER

Adolescents

Sommeil en péril

Les ados ne dorment pas assez, selon une étude de l'UGent, et le confinement n'a rien arrangé, entre rythmes chamboulés et écrans trop connectés.



Texte:
Louise Tessier

Une étude réalisée par l'UGent constatait déjà en février que six jeunes Flamands sur dix dorment moins de huit heures par nuit en semaine. Insuffisant quant à leurs besoins physiologiques. Le confinement n'a rien arrangé: l'anxiété et l'absence d'un rythme scolaire ont d'autant plus perturbé le sommeil des ados. Couchés à 6 h du mat, levés à 17 h. Complètement décalés.

Le somnologue Daniel Neu, qui officie au CHU Brugmann et au Chirec, a l'habitude de voir débarquer des parents affolés dans son cabinet. *"Les heures de sommeil nécessaires chez les adolescents sont beaucoup plus importantes que chez l'adulte car c'est une période de neuro-développement intense. Mais c'est socialement compliqué à gérer. C'est une phase de la vie où les jeunes commencent à avoir des activités en soirée, traînent sur les réseaux jusqu'à pas d'heure, etc."* Résultat, le sommeil trinque et les matins sont difficiles. En fait, tout se joue dans le cerveau. C'est là que se trouve la glande pinéale sécrétant la mélatonine, *"hormone des rythmes biologiques"*. À la puberté, la production de mélatonine est retardée. *"L'ado est moins fatigué aux heures où habituellement il allait se coucher"*, précise la docteure spécialiste du sommeil à l'Huderf, Sonia Scaillet. Phénomène naturel, il peut être source de "retard de phase": une sorte de jetlag. Le rythme de l'adolescent est décalé, comme s'il

revenait d'un pays lointain. Rajoutez à cela des comportements toxiques pour le sommeil, comme les écrans connectés, *"et c'est la catastrophe"*, résume le professeur Neu. *"Je reçois des parents anxieux qui n'arrivent plus à lever leur ado le matin. Ils ont beau mettre de la musique fort, voire lui balancer un peu d'eau, le gamin reste amorphe. Ils ne comprennent pas. Il suffit souvent de demander au jeune pour se rendre compte que lorsqu'il dit qu'il va se coucher, en fait il va retrouver son smartphone ou sa tablette."* Un comportement qui s'est accentué avec le confinement.

Stress et lumière bleue

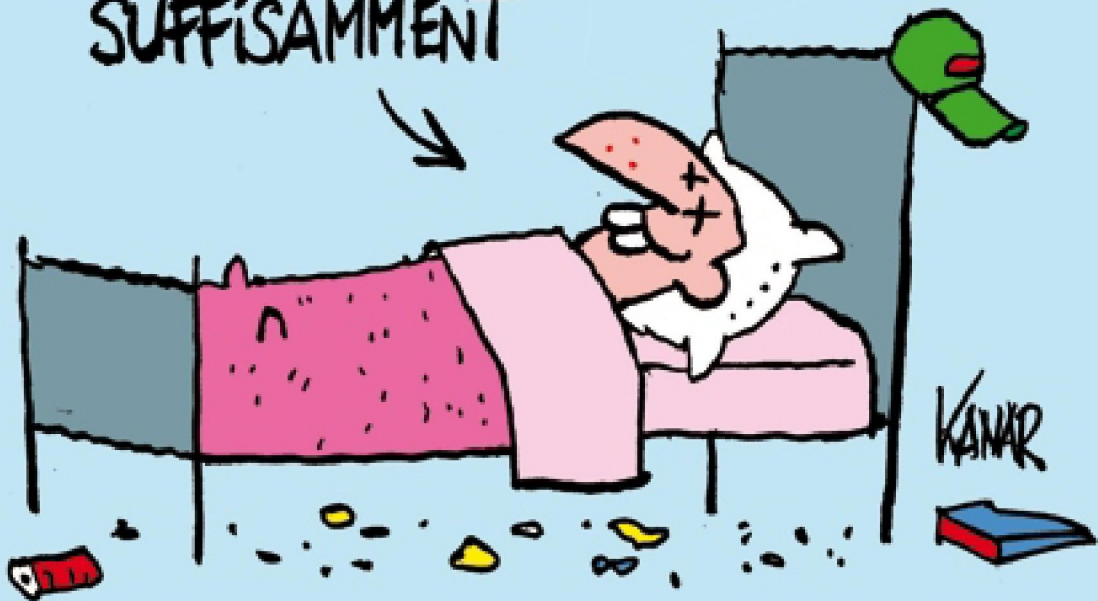
L'influence néfaste des écrans vaut d'ailleurs autant pour les enfants que pour les adultes. La lumière bleue qu'ils émettent peut retarder la production de mélatonine. Saupoudrez par-dessus une dose d'excitant avec les réseaux sociaux, et vous obtenez un adolescent qui ne s'endort pas avant minuit... voire au petit matin. La chercheuse Anneke Vandendriessche, qui a participé à l'étude de l'UGent, certifie que le sommeil des adolescents se dégrade d'année en année. *"On ne connaît pas avec certitude les origines de cette évolution, mais le smartphone et le stress à l'école sont deux pistes sérieuses."* Les ados en manque de sommeil sont légion en Flandre, comme dans le reste du pays. Une étude semblable à celle de l'UGent, réalisée en 2017 en Fédération Wallonie-Bruxelles, tire un constat tout aussi alarmant.

Les conséquences des nuits courtes sont identiques: baisse de concentration et d'attention, irritabilité, fragilisation du système immunitaire... En classe, les enseignants sont désormais habitués à voir des paupières trembler et des têtes décliner. L'École du Sommeil, un organisme pédagogique sensibilisant les élèves, appelle ça la nouvelle maladie scolaire du XXI^e siècle. Pour sa cocréatrice, Najat Bouzalmad, *"six enfants sur dix dorment avec leur GSM dans la chambre, et la totalité de ces ados sont réveillés par des"*

L'adolescence est une période de neuro-développement intense où le sommeil est crucial.

ESPÈCE EN VOIE DE DISPARITION

ADO QUI DORT SUFFISAMMENT



notifications la nuit. Certains répondent à leurs messages la nuit! La privation de sommeil est un problème qui doit être pris très au sérieux car cela a un impact sur le décrochage scolaire mais aussi sur la dépression et les comportements violents. C'est un effet domino". Les nuits de moins de sept heures joueraient même, à terme, sur le volume de matière grise de nos minots, avancent des chercheurs dont le travail a été publié dans la revue *Scientific Reports* en 2017. Le docteur Neu relativise: "Je ne pense pas que l'impact sur l'intelligence globale soit néanmoins mesurable". Mais le repos insuffisant favorise l'obésité, ajoute la somnologue Sonia Scaillet, "en augmentant l'envie de nourriture grasse et sucrée, liée à un dérèglement hormonal".

Décaler les horaires de l'école?

À ce stade, une question brûle les lèvres. Comment inciter l'ado à se coucher plus tôt sans risquer un conflit intergénérationnel sanglant? "L'heure du coucher a moins d'importance au début d'un traitement de déphasage, affirme le professeur Neu. Ce qu'il faut stabiliser, c'est l'heure du lever." Stabiliser, voire carrément rigidifier en cas de retard de phase substantiel. Un ado qui se lève tous les matins de semaine à 7 h et qui traîne au lit jusqu'à midi le week-end ne parviendra pas à réguler son rythme de sommeil, souligne le somnologue. Rattraper les heures perdues le

samedi et le dimanche ne fait qu'empirer la situation. Sonia Scaillet conseille de ne pas laisser dormir son enfant après 11 h au risque de décaler davantage l'heure du coucher ensuite.

Pour dormir à une heure raisonnable, il est également recommandé d'éviter les boissons énergisantes et les repas trop lourds le soir, de stopper les activités stimulantes comme le sport au moins 30 minutes avant de se mettre au lit, et bien sûr de se déconnecter des écrans. Parmi les meilleures alternatives, lire un livre ou écouter de la musique. Si des mesures doivent être prises à la maison pour améliorer le sommeil des ados, la solution pourrait également venir... de l'école. Depuis des années, certains experts plaident pour que le système scolaire s'adapte au biorythme particulier des adolescents. Commencer l'école à 8 h serait contraire à leur horloge interne. "En tant que médecin, je pense qu'idéalement les cours devraient commencer plus tard pour les élèves entre 13 et 16 ans par exemple", estime le professeur Neu, tout en reconnaissant que le système est difficile à changer. Certaines écoles, comme Jean XXIII à Bruxelles ou Stroom à Louvain, ont d'ores et déjà mis en place ce principe: les cours commencent désormais à 9 h pour mieux respecter le rythme des ados. ✘

LES +

Bien dormir, un luxe de plus en plus inaccessible?

Nos bonus sur www.moustique.be/