

Janvier 2020

LE SOMMEIL DES JEUNES FRANCILIENS À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE

Un enjeu de santé publique largement sous-estimé

Bobette Matulonga (ORS Île-de-France)

OBSERVATOIRE RÉGIONAL
DE SANTÉ ÎLE-DE-FRANCE

SYNTHÈSE

Accéder à l'étude complète sur www.ors-idf.org



Les données françaises indiquent une forte prévalence des troubles du sommeil chez les jeunes et la région Île-de-France paraît particulièrement touchée. Les données de la littérature montrent qu'un usage excessif/abusif des écrans est associé à des troubles du sommeil suggérant un effet des écrans dans l'augmentation de la prévalence des troubles du sommeil observée au cours de ces deux dernières décennies.

Mal dormir est connu depuis des siècles comme facteur aggravant de certaines pathologies et le sommeil apparaît actuellement comme un véritable « déterminant de santé » en soi particulièrement chez les jeunes. Aussi, le Conseil régional d'Île-de-France, qui fait de la santé des jeunes une priorité, manifeste depuis plusieurs années une volonté d'améliorer le sommeil des jeunes, face notamment à l'émergence des nouvelles technologies de l'information et de communication (NTIC). De son côté, l'Agence régionale de santé (ARS) Île-de-France, à travers son programme régional de santé 2018-2022 (PRS2), place la lutte contre les addictions sans substance (dont l'addiction aux écrans) parmi ses priorités de santé publique. Ainsi, à la demande du Conseil régional, l'ORS a été chargé de faire le point sur la qualité et la quantité de sommeil des jeunes Franciliens particulièrement en rapport avec l'usage des écrans.

En effet, une préservation efficace du sommeil nécessite de bien identifier, dans l'environnement, les déterminants modifiables de la détérioration de cette fonction vitale. Or il s'avère que la réduction du temps de sommeil est largement attribuable au style de vie moderne, notamment à la technologie.

L'utilisation des écrans mobiles, des plateformes numériques, des réseaux sociaux, des logiciels intrusifs ont modifié rapidement les comportements des populations notamment les habitudes de sommeil surtout chez les jeunes. Et, au vu des avantages que peut procurer cette connectivité, les questions de santé publique pour préserver le sommeil des jeunes sont notamment les suivantes : Quel est l'impact de l'exposition aux écrans et/ou de l'implication émotionnelle des jeunes aux réseaux sociaux sur le comportement de sommeil des jeunes ? Quand utiliser ces médias/écrans ? Jusqu'à combien de temps par jour (existe-t-il un seuil à ne pas dépasser) ? Et aussi, de manière plus globale quels sont les autres déterminants des habitudes de sommeil chez les jeunes ?

Le présent document a pour objectif général d'une part, d'effectuer un bilan des connaissances sur les habitudes de sommeil des jeunes et leur comportement face aux écrans. D'autre part, d'étudier les déterminants de ces habitudes, particulièrement le rôle des écrans sur le comportement de sommeil.

Cette synthèse présente l'essentiel de l'étude. Pour en savoir plus, il est utile de consulter le rapport complet en ligne sur le site internet <https://www.ors-idf.org/>

L'essentiel

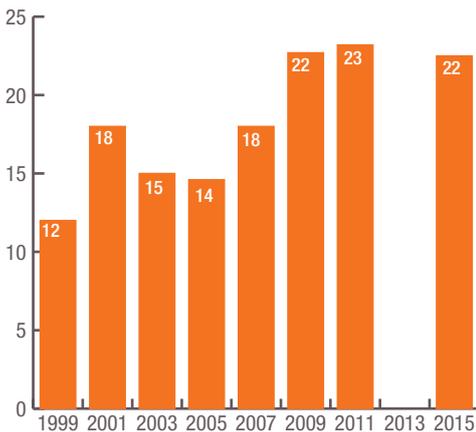
- Garantir un bon sommeil est un sujet "public" plus qu'un simple "problème individuel" car comme d'autres comportements, dormir dépend d'une volonté individuelle mais est également réglé par la société et par l'environnement dans lequel on évolue.
- En France, les troubles de sommeil touchent plus de la moitié des jeunes et les jeunes Franciliens sont particulièrement concernés.
- Les jeunes sont continuellement exposés aux écrans (jusqu'à six heures par jour) dont l'usage abusif est associé à des troubles quantitatifs et qualitatifs de sommeil.
- Les autres déterminants des habitudes de sommeil incluent des facteurs psycho-socio-économiques et culturels.

L'INSTITUT
PARIS
RÉGION

ORS
OBSERVATOIRE
RÉGIONAL DE SANTÉ

PRINCIPAUX RÉSULTATS

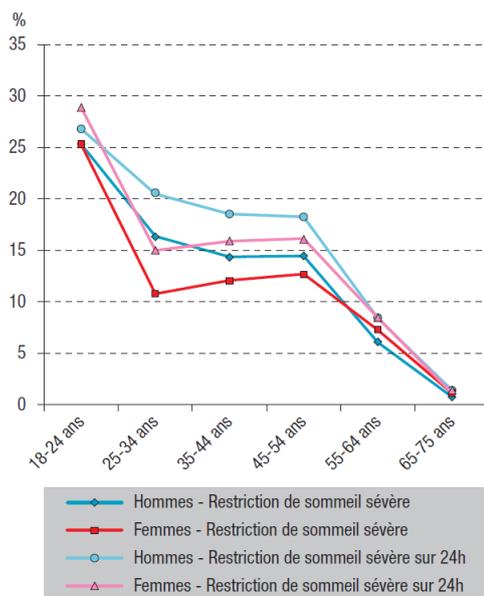
Figure 1. Proportion d'étudiants qui dorment mal ou très mal - données USEM (%)



Source : Figure réalisée par l'ORS avec les résultats des enquêtes USEM (Santé des étudiants). Évolution du nombre d'étudiants qui dorment mal ou très mal depuis 1999. Les données 2013 n'étaient pas disponibles

Traitement : ORS – IDF, revue de la littérature 2019

Figure 2. Proportion des personnes en restriction sévère* de sommeil selon le sexe et l'âge dans le Baromètre Santé publique France 2017



Source : Résultats du Baromètre de Santé publique France 2017

Légende :

* restriction sévère de sommeil = différence entre le temps de sommeil le weekend et en semaine située entre 61-120 minutes et restriction sévère si ce temps est supérieur ou égal à deux heures

Traitement : ORS – IDF, revue de la littérature 2019

Une prévalence élevée des troubles du sommeil chez les jeunes

Les données françaises indiquent une forte prévalence des troubles du sommeil chez les jeunes. Les chiffres de prévalence varient cependant d'une étude à l'autre en raison des différentes définitions des troubles et de la grande hétérogénéité des groupes d'âge considérés dans les recherches. De manière générale, les études effectuées à l'échelle nationale rapportent que plus d'un jeune Français sur deux présente au moins un trouble du sommeil et la prévalence de l'insomnie définie par des critères internationaux est autour de 15 %.

Chez les plus jeunes, plusieurs enquêtes montrent que c'est à l'adolescence que la prévalence des troubles du sommeil augmente sensiblement. La prévalence de dette de sommeil (différence entre temps de sommeil effectif et temps de sommeil nécessaire supérieure à une heure) qui est de 16 % à 11 ans passe à 40 % à 15 ans et celle de dormeurs courts (temps de sommeil inférieur à six heures) se multiplie par dix entre ces deux âges (2,6 % vs 25 %). Les étudiants constituent également une population particulièrement à risque et près de la moitié d'entre eux expérimentent des difficultés pour dormir (figure 1). Chez les jeunes adultes, les récentes analyses du Baromètre Santé publique France 2017 indiquent que plus d'un jeune sur quatre est en restriction de sommeil (différence entre le temps de sommeil le weekend et en semaine supérieure à deux heures), des proportions nettement supérieures à celles des personnes plus âgées (figure 2). L'insomnie chronique atteint 13 % de la population générale, une prévalence qui va jusqu'à 18,5 % chez femmes de 25-34 ans et 14 % chez les 18-24 ans. Alors que la sévérité des troubles s'accroît avec l'âge, chez les jeunes Français, certains indicateurs de sévérité (notamment la consommation de produits aidant à dormir), sont plus perturbés comparés aux indicateurs des personnes plus âgées.

La région Île-de-France particulièrement concernée par les troubles de sommeil

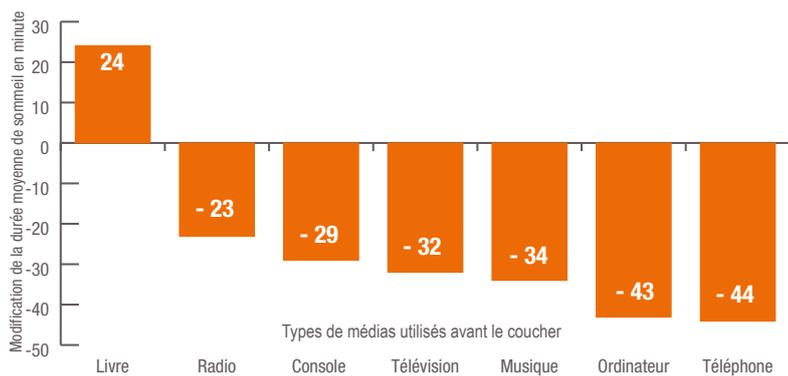
La région francilienne est touchée par la privation de sommeil en raison de sa démographie et de sa position de grande métropole (intrication de plusieurs types de pollution). Les Franciliens ont le plus souvent des sommeils inadéquats quand on considère l'ensemble des indicateurs.

En effet, seuls 17 % des Franciliens sont considérés comme bons dormeurs. Les enquêtes nationales caractérisent la population en dette de sommeil comme étant une population jeune et habitant le plus souvent la région parisienne et le temps effectif moyen de sommeil des Franciliens est inférieur au reste de la France. Chez les plus jeunes, les analyses montrent que près d'un adolescent Francilien sur quatre est en privation de sommeil ou présente une somnolence diurne.

Rôle des écrans dans le déclin du temps de sommeil au cours des deux dernières décennies

Les causes de l'augmentation de la prévalence des troubles du sommeil chez les jeunes (figure 1) ces dernières années ne sont pas formellement établies. L'existence de « l'effet générationnel » dans ce changement a fait suggérer entre autres le lien avec l'avènement du numérique et de l'usage des écrans. En France alors que la prévalence des troubles semble se stabiliser chez les personnes plus âgées, cette prévalence augmente chez les plus jeunes depuis le début des années 2000. Les données de la littérature révèlent également que c'est depuis le début des années 2000 que l'internet connaît un grand essor notamment au sein des populations françaises et aujourd'hui la proportion d'internautes est proche de 100 % chez les jeunes. En effet, la technologie actuelle propose des outils de connexion de plus en plus petits qui, grâce à leur portabilité, leur performance, à des prix d'abonnements internet de plus en plus abordables, sont accessibles partout, en tout temps et ont envahi les espaces nuits des adolescents et des jeunes adultes. Les médias classiques comme la lecture des livres sont aujourd'hui délaissés au profit des médias numériques et les jeunes se privent de sommeil pour rester connectés. Cependant, hormis la lecture (livres), tous les autres médias sont associés à une réduction du temps de sommeil (figure 3).

Figure 3. Modification de la durée du sommeil en fonction des médias utilisés avant le coucher exprimée en minutes - données des résultats de l'enquête HBSC 2010



Source : Figure réalisée par l'ORS avec les résultats de l'enquête HBSC 2010 auprès de 8 393 collégiens Français [16]
 Traitement : ORS - IDF, revue de la littérature 2019

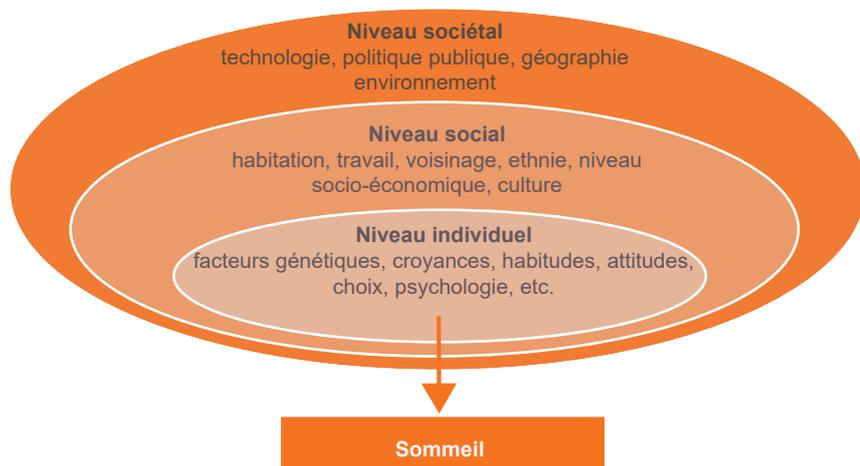
Déterminants des habitudes de sommeil des jeunes : usage des écrans

L'utilisation des outils électroniques et surtout des écrans mobiles est associée chez les jeunes à une réduction de la durée totale du sommeil, à un allongement de la durée d'endormissement, à des troubles du rythme circadien et à des sommeils non réparateurs.

La présence des écrans dans l'espace nuit, les activités dans l'heure avant le coucher, les activités interactives nocturnes, l'usage des écrans plus de deux heures par jour ou après 21 heures ou en position couchée sont des comportements particulièrement à risque. L'exposition aux smartphones est plus à risque en raison de la possibilité d'usage partout et à tout moment, de sa capacité à interrompre le sommeil par ses notifications, de la difficulté qu'éprouvent les parents à le réguler et de la grande multitude d'activités qu'on peut mener avec ces petits écrans. Cette recherche a permis également de mettre en évidence la place des facteurs psycho-socio-économiques dans les troubles du sommeil ainsi que le rôle de ces facteurs dans les conduites addictives face aux écrans. Le manque de sommeil expose les jeunes à une vulnérabilité générale notamment à la dépression, à des troubles de relations sociales et à des mauvaises performances scolaires. Outre la privation de sommeil, l'usage abusif des NTIC expose les jeunes à des troubles de santé mentale et à des maladies chroniques dont l'obésité. Plusieurs études ont également rapporté des inégalités territoriales dans le comportement du sommeil identifiant notamment la pollution sonore et l'insécurité comme facteurs associés.

Le présent document montre que les déterminants du sommeil sont multiples et que garantir un bon sommeil apparaît comme un sujet public plus qu'un simple problème individuel justifiant que les pouvoirs publics puissent se saisir de l'amélioration du sommeil des jeunes.

Figure 4. Modèle socio-écologique : le sommeil, un enjeu davantage societal qu'individuel



Source : Sleep, Health, and Society, Michael Grandner Sleep Med Clin 2017 [14]
 Traitement : ORS-IDF, revue de littérature 2019

Méthodologie

Il s'agit d'une revue de la littérature avec recherche par mots-clés sur PubMed et recherche des publications françaises dans les sites français dédiés.

Le sommeil et ses troubles

- Le sommeil se caractérise par sa qualité et sa durée qui varie avec l'âge (huit à dix heures par jour chez les adolescents, sept à neuf heures par jour chez les jeunes adultes).
- Dans la littérature, les troubles de sommeil sont distingués en quatre grands groupes :
 - (1) Les dyssomnies : qui sont des anomalies quantitatives et/ou qualitatives du sommeil ou des anomalies de cycle du sommeil,
 - (2) Les parasomnies qui sont des phénomènes physiques indésirables survenant pendant le sommeil comme le somnambulisme,
 - (3) Les troubles du sommeil associés aux pathologies mentales ou médicales,
 - (4) Les autres troubles.

Les trois derniers groupes des troubles du sommeil ne sont pas explicitement abordés dans cette revue.

Le sommeil est le plus souvent évalué par des questionnaires standardisés ou non.

Évaluation de l'usage des écrans dans la littérature

- Dans les études épidémiologiques, plusieurs termes sont utilisés pour désigner ce que nous avons appelé les nouvelles technologies de l'information et de la communication (NTIC). Ces terminologies incluent les termes comme "écrans", "média", "média digital", "internet", etc.
- Un usage exagéré/abusif/problématique est généralement défini comme une utilisation des NTIC supérieure à deux heures par jour ou dans l'espace nuit ou à des heures proches du coucher ou encore pendant la nuit, et il n'inclut pas l'usage professionnel.
- Il existe dans la littérature des questionnaires standardisés pour évaluer l'usage des NTIC.

ENSEIGNEMENTS

Références

1. L'accès aux soins des étudiants en 2015. Le réseau national des mutuelles étudiantes de proximité.
2. Léger D. Le temps de sommeil, la dette de sommeil, la restriction de sommeil et l'insomnie chronique des 18-75 ans : résultats du Baromètre de Santé publique France 2017.
3. Grandner, MA. Sleep, Health, and Society. Sleep Med Clin, 2017
4. Royant-Parola S et al. Nouveaux médias sociaux, nouveaux comportements de sommeil chez les adolescents. L'Encéphale, 2018.
5. Léger D et al. Retrouver le sommeil, une affaire publique. 2016.
6. Martinot JL. Le manque de sommeil altère le cerveau des ados. 2018.
7. Léger D et al. La santé des collégiens en France / 2010 : Données françaises de l'enquête internationale Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)/Sommeil, 2012.
8. Obradovic I et al. Écrans et jeux vidéo à l'adolescence : Premiers résultats de l'enquête du Programme d'étude sur les liens et l'impact des écrans sur l'adolescent scolarisé (PELLEAS). OFDT Tendances 2014.
9. Calamaro CJ et al. Adolescents living the 24/7 lifestyle: effects of caffeine and technology on sleep duration and daytime functioning. Pediatrics, 2009. 123(6): p. e1005-10.
10. Hysing M et al. Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study. BMJ Open, 2015. 5(1): p. e006748.
11. LeBourgeois, M.K., et al., Digital Media and Sleep in Childhood and Adolescence. Pediatrics, 2017.
12. Léger D et al. Total sleep time severely drops during adolescence. PLoS One, 2012. 7(10): p. e45204.
13. Girardin JL, Grandner M. Importance of recognizing sleep health disparities and implementing innovative interventions to reduce these disparities. Sleep Med, 2016. 18: p. 1-2.

> Nous vivons la période de transformation technologique la plus rapide, en ce qui concerne l'information et la communication.

> L'utilisation des écrans mobiles, des plateformes numériques, des réseaux sociaux, des logiciels intrusifs ont modifié rapidement les comportements des populations notamment les habitudes de sommeil, particulièrement chez les jeunes.

> Cet usage excessif des écrans nuit à la santé en général et au sommeil en particulier. Les jeunes se privent de sommeil pour s'adonner aux activités sur écrans ou remplacent le temps des activités bénéfiques au sommeil (comme l'activité physique) par le temps sur les écrans.

> Or, les scientifiques ont établi que la privation de sommeil expose les jeunes à une vulnérabilité globale notamment à la dépression, à des troubles de relations sociales, à des mauvaises performances scolaires et à des maladies chroniques comme l'obésité.

> Par ailleurs, les scientifiques montrent que les habitudes de sommeil s'accommodent à la société, à l'environnement dans lequel on évolue et aux politiques publiques qui régissent le lieu de vie.

> Ainsi garantir un bon sommeil est un sujet public et ne devrait pas être réduit à la sphère individuelle.

> Cependant, malgré le progrès continu, le sommeil ne bénéficie pas encore des campagnes d'éducation populaire au même titre que les autres déterminants de la santé comme la nutrition, l'activité physique et certains autres comportements à risque (consommation de substances illicites, de tabac, d'alcool, etc.).

> Pour améliorer le sommeil, face à l'émergence des NTIC, des propositions telles que "une semaine sans écran auprès des jeunes" (à l'instar du mois sans tabac), l'obligation des messages d'avertissement de danger lié à un usage excessif des écrans (à l'instar de ce qui est exigé pour la publicité sur l'alcool, les aliments trop gras ou trop sucrés), la diffusion des comportements nécessaires pour un bon sommeil ou des mesures d'autoévaluation du sommeil sont autant de pistes à explorer pour limiter l'usage excessif des écrans et ses conséquences.

> Un plan national stratégique pour améliorer le sommeil, intégrant les dimensions sociétales et individuelles, devrait être envisagé par les pouvoirs publics à la mesure de l'ampleur du problème chez les jeunes.

L'usage excessif des écrans nuit à la santé en général et au sommeil en particulier. Les pouvoirs publics devraient mettre en place des mesures efficaces pour encadrer ce secteur en pleine expansion car les habitudes de sommeil dépendent de l'individu lui-même mais s'accommodent aussi à la société et aux politiques qui régissent le lieu de vie.