

ETUDE SCIENTIFIQUE

## Le sommeil des adolescents : une affaire de famille ?

### Près d'1 adolescent sur 2 présente une dette chronique de sommeil équivalant à une nuit perdue par semaine

La Fondation VINCI Autoroutes et la Fédération nationale des écoles des parents et des éducateurs (Fnepe) publient les premiers résultats d'une étude inédite sur le sommeil des adolescents et la place accordée au sommeil dans la famille<sup>1</sup>. Pilotée par Carmen Schröder, professeure de pédopsychiatrie au CHRU de Strasbourg, spécialiste du sommeil, cette étude a été menée par une équipe de chercheuses des universités de Paris-Nanterre et de Strasbourg auprès de familles constituées d'un adolescent âgé de 14 ans en moyenne, d'un ou deux parents et d'un ou plusieurs frères et sœurs. Au total 115 personnes ont participé à l'étude via des entretiens individuels et collectifs, des questionnaires sur le sommeil et la qualité de vie, et un suivi du sommeil par actimétrie<sup>2</sup>. Les résultats sont sans appel : ils font apparaître un déficit chronique de sommeil chez les adolescents et mettent clairement en évidence un lien avec le mode de vie et les habitudes de sommeil des parents. La mauvaise hygiène de sommeil constatée chez certains adolescents a des effets délétères sur leur qualité de vie, en particulier sur l'humeur, les résultats scolaires et les performances sportives. Fortes de ces résultats, la Fondation et la Fnepe rappellent l'importance d'adopter au sein de la famille des règles et rituels favorables à une bonne qualité de sommeil.

#### Adolescents et parents en déficit de sommeil chronique

La mesure des temps de sommeil relevée par actimétrie fait apparaître que **près d'1 adolescent sur 2 (43 %) dort moins de 7 heures par jour en semaine, soit 2 heures de moins que la recommandation des spécialistes du sommeil** qui préconisent une durée de 9 heures en moyenne pour cette tranche d'âge comprise entre 12 et 18 ans<sup>3</sup>. La dette de sommeil cumulée après 5 jours correspond alors à la perte d'une nuit complète. Ce déficit de sommeil est du reste ressenti par les adolescents eux-mêmes, puisqu'ils sont 30 % à se plaindre d'une mauvaise qualité de sommeil **et plus d'1 sur 3 (35 %) à rapporter une somnolence diurne significative**.

Le manque chronique de sommeil est également constaté chez la majorité des parents qui sont 64 % à dormir moins de 7 heures en semaine (le niveau minimum recommandé par les spécialistes du sommeil) et 36 % à mentionner une somnolence diurne significative.

#### Bonnes ou mauvaises pratiques : le rôle essentiel des parents

L'étude fait apparaître clairement **un lien entre le rythme de sommeil des adolescents et celui des autres membres de la famille, en particulier celui de la mère**. Les résultats montrent en effet que l'heure d'endormissement et de réveil, ainsi que le temps total de sommeil de l'adolescent, sont nettement corrélés à ceux de sa mère et des membres de sa fratrie. En revanche, cette association n'est pas constatée avec le père, ce qui pourrait indiquer - comme cela a déjà été relevé dans d'autres études - une moindre implication de celui-ci dans l'éducation à une bonne hygiène de sommeil de ses enfants.

<sup>1</sup> « Rythmes circadiens, rites et sommeil à l'adolescence et perception des risques : une approche familiale »

<sup>2</sup> Un examen du rythme veille-sommeil qui est réalisé grâce à un actimètre, petit appareil de la taille d'une montre qui se porte le plus souvent au poignet non dominant.

<sup>3</sup> Un minimum de 8 heures par nuit et au mieux de 10 heures - Source Réseau Morphée

« Notre étude corrobore les données de la littérature scientifique : presque la moitié des adolescents sont en dette de sommeil car leur temporalité interne (rythmes naturellement décalés) n'est plus en phase avec la temporalité externe imposée par la société (notamment les horaires d'école), un phénomène appelé le **jet lag social**. Cette dette de sommeil a des répercussions importantes sur leur fonctionnement diurne, et qui sont ressenties au quotidien. Ce qui est nouveau : nous démontrons un lien direct avec les rythmes familiaux, ouvrant des pistes intéressantes pour la prévention et la prise en charge. »

**Pr Carmen Schröder**

**Professeure de pédopsychiatrie, spécialiste du sommeil - CHRU de Strasbourg**

### **L'importance accordée au sommeil par les parents transparait de façon nette dans l'hygiène de sommeil des adolescents.**

Lorsque des règles autour du sommeil sont fixées par les parents, le temps de sommeil des jeunes est significativement plus long. Ainsi dans ces familles, seuls 12 % des adolescents dorment moins de 7h (vs. 56 %, soit 44 points de plus, dans celles où il n'y a aucune prescription). Plus globalement, l'étude a mis en évidence, au travers des entretiens réalisés avec les parents et les enfants, **une transmission des représentations et des habitudes de sommeil des parents aux enfants** avec par exemple des similarités dans les rituels d'endormissement ou dans les croyances autour du sommeil.

**Les écrans (smartphone, tablette, télévision, console...), présents dans toutes les familles, contribuent à réduire le temps de sommeil.** Adoptés dans la quasi-totalité des familles, indifféremment de la culture, du statut socio-économique, de l'âge et du lieu d'habitation, ils représentent, le soir, une phase de décompression et de divertissement entre la journée de travail ou d'école et l'endormissement. Chez les adolescents plus âgés, l'utilisation des écrans est plus individuelle, principalement centrée autour de la console de jeu ou du téléphone, et se fait dans la chambre. La régulation de l'usage des écrans des parents montre là aussi son efficacité puisque dans les familles où des règles ont été établies, seuls 17 % des adolescents dorment moins de 7h (vs. 56 % dans celles où il n'y a aucune prescription).

« Dans la continuité du programme de recherche de la Fondation VINCI Autoroutes sur la parentalité au volant, qui avait montré la forte influence de la conduite des parents sur le comportement au volant de leurs enfants devenus jeunes conducteurs<sup>4</sup>, les résultats de cette étude témoignent de l'importance du modèle donné par les parents pour l'adoption d'une bonne hygiène de sommeil. Sensibiliser aux multiples conséquences du manque de sommeil sur la santé et le comportement des adolescents et de leurs parents, y compris en situation de conduite, et partager avec eux des conseils de prévention, apparaît alors essentiel ».

**Bernadette Moreau**

**Déléguée générale de la Fondation VINCI Autoroutes**

### **Des effets délétères sur la qualité de vie et les performances des adolescents**

Le volet quantitatif de l'étude met clairement en évidence une association entre le rythme veille-sommeil et la forme physique ou l'humeur. Ainsi il a été constaté qu'un endormissement plus tardif et un temps de sommeil plus court sont plus souvent liés à une moins bonne forme physique. De même, une durée de sommeil plus courte le week-end est corrélée avec des symptômes dépressifs.

Les adolescents eux-mêmes constatent les effets du manque de sommeil sur leur humeur, leur concentration, leur scolarité et leur santé, et leurs témoignages sont éloquentes : « Suivre en cours c'est plus compliqué », « Je baille beaucoup plus souvent et j'ai du mal à suivre » ou « Physiquement, j'ai plus mal au dos », « Je manque de réflexion », « Je suis ralentie », « Je suis apathique ».

Quant aux parents, ils sont encore plus précis sur les conséquences de leur propre déficit de sommeil en mentionnant notamment la mauvaise humeur, la démotivation, le manque de concentration, la somnolence diurne, la baisse de performance au travail, et le risque d'accident lors de la conduite.

---

<sup>4</sup> [Etude « Impact de la conduite des parents sur le comportement des enfants au volant » – Ipsos – Fondation VINCI Autoroutes – 2016](#)

## Les conseils simples pour aider les adolescents à préserver leur sommeil

*« Face aux changements à la puberté, des mutations s'opèrent dans les phases de sommeil. Les parents doivent accompagner ces évolutions par de nouveaux accordages ou alliances avec leurs enfants pour répondre à leur besoin de repères clairs et les aider à retrouver les conditions d'une bonne hygiène de sommeil. »*

**Didier Drieu**

**Professeur en psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent - Université de Rouen-Normandie**

- Adopter, dans la mesure du possible, un rythme de sommeil régulier entre la semaine et le week-end ;
- Fixer un cadre de sommeil avec des limites pour l'usage des écrans en soirée et des limites pour l'heure de coucher, en prévoyant un sas sans écran avant l'endormissement, et cela idéalement pour toute la famille ;
- Favoriser une dynamique de soirée partagée : repas pris en commun, moment de détente pour les plus jeunes puis moment de calme dans la chambre ;
- Proposer des activités hors de la maison incitant les adolescents à mieux planifier leur emploi du temps ;
- Pour les parents eux-mêmes, adopter des comportements « protecteurs » avec un rythme régulier, un repas pris pas trop tard, des habitudes hors écrans en soirée, etc. pour influencer positivement les habitudes des adolescents.

### Une étude originale qui intègre deux approches méthodologiques complémentaires

L'étude « Rythmes circadiens, rites et sommeil à l'adolescence et perception des risques : une approche familiale » a été réalisée de 2019 à 2022 par trois chercheuses :

- **Eve Reynaud**, docteure en épidémiologie, chercheuse, CNRS UPR 3212 & Hôpitaux Universitaires de Strasbourg,
- **Elif Eyuboglu**, psychologue clinicienne, doctorante à l'université de Rouen Normandie / université Paris-Nanterre,
- **Ella Louis**, psychologue clinicienne, doctorante à l'université Savoie - Mont-Blanc / université Paris-Nanterre.

L'étude s'appuie sur deux approches méthodologiques complémentaires, l'une qualitative et l'autre quantitative. 144 participants ont été recrutés sur deux territoires (Normandie et Haute-Savoie) via les écoles des parents et des éducateurs (EPE) de Caen, Rouen et Annecy. Les entretiens individuels et collectifs ont été réalisés en suivant deux modalités de protocole : par famille (31 entités interrogées) et par groupe (3 groupes constitués : adolescents / parents / mixte).

**Etude qualitative** : 115 entretiens ont été conduits et analysés selon la méthode d'analyse interprétative phénoménologique (IPA) qui permet de dégager les principaux thèmes et les questions des familles mis en lumière.

**Etude quantitative** : réalisée à partir d'auto-questionnaires, et avec une mesure du sommeil des participants par actimétrie pendant une semaine.

L'approche qualitative a permis de prendre en compte la subjectivité des acteurs pris individuellement (chaque membre de la famille) et considérés dans leurs liens (couple, parents, fratrie), ainsi que leurs interactions dans leurs dimensions réelle et imaginaire dans le cadre d'entretiens individuels et par groupe. L'approche quantitative a apporté une vision objective des temps réels de sommeil et de veille, ainsi que des rythmes circadiens au sein d'une même famille.

### **A propos de la Fondation d'entreprise VINCI Autoroutes**

Créée en février 2011, la Fondation VINCI Autoroutes est à la fois un laboratoire, un observatoire et un outil d'information dédié à l'évolution des comportements. Investie depuis l'origine dans la promotion de la responsabilité individuelle et collective sur la route, elle a progressivement élargi son territoire d'action à l'éducation, au respect de l'environnement et à l'ouverture aux autres par la lecture. Autant de traductions, pour tout un chacun, de l'aspiration à bien (se) conduire sur la route.

En 2022, la Fondation investit un nouveau domaine, en soutenant des projets de préservation et de restauration du patrimoine naturel dans les territoires.

Ses champs d'action :

- Faire progresser la recherche en finançant des recherches scientifiques innovantes dans différents champs des conduites à risques, du respect de l'environnement et de la lecture comme vecteurs d'amélioration des comportements et, dans le domaine du génie écologique, en mesurant l'impact dans la durée des actions de restauration des milieux naturels soutenues ;
- Sensibiliser le grand public en menant des campagnes d'information et de sensibilisation aux risques routiers, à la conduite responsable et à la préservation de l'environnement ;
- Soutenir des initiatives associatives et citoyennes en promouvant des projets en faveur d'une mobilité sûre, respectueuse des autres et de l'environnement et en accompagnant des projets de restauration écologique.

<https://fondation.vinci-autoroutes.com> - [Twitter](#) - [Facebook](#) - [LinkedIn](#) et [Instagram](#)

<https://roulons-autrement.com> - [Twitter](#) - [Facebook](#) et [Instagram](#)

### **A propos de la Fnepe :**

La Fnepe, association reconnue d'utilité publique, accompagne la création et le développement des Écoles des Parents et des Educateurs (EPE) et les représente. Par les EPE, elle est une association de services aux familles et aux éducateurs avec une pluralité de moyens : elle soutient la démarche d'éducation populaire basée sur l'accueil, l'information et l'accompagnement des familles (réflexions sur la famille et la parentalité : prévention des souffrances psychiques, problèmes quotidiens, de scolarité, de couple, de relation avec un adolescent...). Par son action de terrain, elle est un observateur des transformations sociales affectant la vie familiale et les demandes du public. Par son expérience et grâce à l'ensemble des professionnels de son réseau, elle bénéficie d'une légitimité qui en fait un acteur majeur du domaine de l'éducation et de la famille.

<https://www.ecoledesparents.org/>

### **Contacts presse :**

- Alissa Joly, [alissa.joly@vae-solis.com](mailto:alissa.joly@vae-solis.com), 06 61 00 92 31
- Samuel Beauchef, [samuel.beauchef@vinci-autoroutes.com](mailto:samuel.beauchef@vinci-autoroutes.com), 06 12 47 58 91