

Résultats de l'enquête 2018 INSV / MGEN : Le Sommeil des 15-24 ans

Source : <https://institut-sommeil-vigilance.org>

Les jeunes manquent de sommeil : pourquoi ?

L'objectif de notre étude est d'évaluer les habitudes de sommeil des 15-24 ans, en relation avec leur comportement en journée et soirée.

Parmi les résultats présentés, **88% des jeunes se sentent en manque de sommeil**. Pour la majorité d'entre eux : la durée de sommeil est trop courte et les horaires de coucher et surtout de lever sont très décalés le week-end.

Le constat est sans ambiguïté, les jeunes vivent selon des rythmes le plus souvent inadapté à ce que réclame leur besoins et évolutions physiologique, psychique et cognitive.

LE SOMMEIL DES 15-24 ANS

Enquête Institut National du Sommeil et de la Vigilance / MGEN



DES JEUNES SE SENTENT EN MANQUE DE SOMMEIL

Les jeunes manquent de sommeil et le savent. Pour la majorité d'entre eux la durée de sommeil est trop courte et les horaires de coucher et surtout de lever sont très décalés le week-end



EN RESSENTENT DES CONSÉQUENCES LE JOUR

De la fatigue pour 88% mais aussi un manque d'attention (52%), une irritabilité ou nervosité (40%), une somnolence (36%), et une tristesse (20%).



N'ONT AUCUNE SOLUTION

Ils identifient bien les conséquences du manque de sommeil mais y apportent des solutions largement inadéquates (caféine, internet le soir, tabac, substances illicites, médicaments...)



NE VONT PAS AU LIT POUR DORMIR

Ils considèrent le lit comme un lieu d'activités diverses. Une fois au lit, 83% des jeunes passent du temps sur les écrans, souvent pendant plus d'1 heure, avant d'éteindre pour dormir.



TEMPS DE SOMMEIL :

Les 15-24 ans dorment en moyenne 7h17 en semaine et 8h27 le week-end
Ils s'endorment en moyenne à 23h20 la semaine et à 0h49 le week-end, soit un décalage d'environ 1h30. Parallèlement, ils se lèvent à 7h02 en semaine et à 9h43 le WE, soit un retard de 2h20.

2 jeunes sur 3 pratiquent un sport en salle ou en plein air.
Ils dorment mieux que ceux qui n'en pratiquent aucune :
ils sont moins nombreux à avoir des difficultés d'endormissement 34% vs 40%



ACTIVITÉS PHYSIQUES