

Près d'un jeune adulte sur deux manque de sommeil

45% des Français âgés de 25 à 45 ans se plaignent de ne pas dormir assez. Le travail et les difficultés psychologiques comme l'anxiété en sont les principales causes. Pour y remédier, plus d'une personne sur dix (13%) consomme des produits, en majorité des psychotropes. Tels sont les principaux enseignements d'une étude réalisée à l'occasion de la 8e journée nationale du sommeil, qui se tient le mercredi 19 mars.

Les Français dorment-ils correctement ? Cette question a été au cœur d'une récente étude de l'institut BVA, intitulée "Enquête sur les représentations, les attitudes, les connaissances et les pratiques du sommeil des jeunes adultes en France. Elle s'inscrit dans le cadre du programme d'action sur le sommeil lancé par le ministère de la Santé en janvier 2007.

L'enquête a été réalisée par l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes) à l'occasion de la 8e journée nationale du sommeil, qui se tiendra le mercredi 19 mars. Elle a été conduite au téléphone auprès de personnes 1.004 personnes âgées de 25 à 45 ans, soit une population cible d'actifs.

Premier enseignement : 45% de ces jeunes adultes estiment ne pas dormir assez. Parmi les personnes interrogées, 12% sont insomniaques et 17% "accumuleraient chaque nuit une dette importante de sommeil". Ces dernières dorment 5 heures 48, contre 7 heures en moyenne. Comme le rappelle l'Inpes, un adulte a besoin de six à dix heures de sommeil par nuit.

Quelles sont les principales causes de ce manque de sommeil ? Le travail et les difficultés psychologiques, comme le stress ou l'anxiété, sont le plus souvent cités (respectivement 53% et 40%). Dans une moindre mesure, les enfants, les loisirs et le temps de transport entraînent également des troubles du sommeil. De surcroît, les problèmes d'endormissement peuvent être liés aux habitudes de consommation de stimulants avant de se coucher. Ainsi, "deux personnes sur trois consomment des excitants après 17 heures", indique l'étude. Principaux stimulants : le tabac, le café et l'alcool.

Impacts sur la santé

Face aux problèmes de sommeil, plus d'un Français sur dix (13%) prend un produit pour l'aider à s'endormir, et ce "de façon régulière" pour la moitié d'entre eux. Dans la majorité des cas (54%), ils ont recours à des psychotropes. L'utilisation des tisanes (18%) et des médicaments homéopathiques (17%) est beaucoup moins fréquente. Un tiers des insomniaques consomment l'un des trois produits cités.

Autre volet de l'étude : les effets du sommeil sur la santé. "Les conséquences d'un mauvais sommeil sont nombreuses : impacts sur les mécanismes d'apprentissage et de mémorisation, sur la régulation de l'humeur et du stress, mais aussi de la glycémie...", explique l'Inpes.

Les personnes interrogées identifient plutôt bien l'ensemble des risques psychologiques liés au manque de sommeil. En revanche, elles ignorent ses conséquences sur le plan physique. Ainsi, moins de la moitié des Français sait que le manque de sommeil peut favoriser l'hypertension artérielle, et moins du tiers qu'il peut entraîner la prise de poids. Un conseil pour "tomber dans les bras de Morphée" : créer un environnement calme et apaisant et se coucher à des horaires réguliers...

Christophe de La Mure