



ASSEMBLÉE NATIONALE

14ème législature

santé

Question écrite n° 93036

Texte de la question

Mme Michèle Delaunay attire l'attention de Mme la ministre de l'éducation nationale, de l'enseignement supérieur et de la recherche sur le manque de sommeil des adolescents et les troubles liés. La période de l'adolescence est synonyme de changements majeurs physiques, affectifs et sociaux. Des études montrent que la quantité de sommeil lent profond diminue de 35 % au profit d'un sommeil plus léger à partir de 13 ans. Ce sommeil plus léger s'accompagne de difficultés d'endormissement. Ce phénomène naturel est accentué par des habitudes sociales qui incitent l'adolescent à veiller aggravant ainsi ses difficultés de sommeil. Il dispose en effet de nombreuses activités qui entrent en conflit avec son sommeil : visionner des films sur ordinateur, discuter sur les réseaux sociaux ou son smartphone avec ses amis, jouer en ligne, écouter de la musique, etc. Ainsi, près de 30 % des 15-19 ans sont en dette de sommeil et à 15 ans, 25 % des adolescents dorment moins de sept heures par nuit alors même qu'ils devraient en moyenne dormir neuf heures trente pour être en forme. Ainsi, ils sont nombreux à déclarer somnoler dans la journée voire à dormir pendant les pauses ou les cours. Pourtant, c'est durant cette période que le sommeil est considéré comme essentiel pour l'apprentissage, l'acquisition des connaissances, l'équilibre physique et psychologique. Le manque de sommeil a de nombreuses conséquences néfastes telles que fatigue, irritabilité, somnolence, difficultés de concentration mais aussi en termes de santé : baisse des défenses immunitaires, risque d'obésité, de diabète, de dépression, etc. Or, souvent, les adolescents négligeant leur sommeil sont mal ou peu informés sur les risques et les troubles causés par ce déficit. Face à ces constats, elle lui demande donc si le Gouvernement envisage de mettre en place des campagnes d'information et de sensibilisation sur les risques liés au manque de sommeil au sein des établissements scolaires publics ou sous contrat avec l'État fréquentés par les adolescents.

Données clés

Auteur : [Mme Michèle Delaunay](#)

Circonscription : Gironde (2^e circonscription) - Socialiste, républicain et citoyen

Type de question : Question écrite

Numéro de la question : 93036

Rubrique : Jeunes

Ministère interrogé : Éducation nationale, enseignement supérieur et recherche

Ministère attributaire : Éducation nationale

Date(s) clé(s)

Question publiée au JO le : [9 février 2016](#), page 1112

Question retirée le : 20 juin 2017 (Fin de mandat)