

L'ESSENTIEL SUR...

Les fiches pratiques
de Promotion Santé
Nouvelle-Aquitaine

15

Le sommeil des jeunes

Promouvoir le sommeil comme déterminant de la
santé globale des adolescents et jeunes adultes

La quantité de sommeil nécessaire et sa qualité varient grandement d'une personne à l'autre. L'environnement, l'hygiène et le rythme de vie jouent un rôle sur la capacité à dormir et bien récupérer lors d'une nuit de sommeil. Mais des facteurs génétiques interviendraient dans les différences entre les lève-tôt et les couche-tard, ou les gros et les petits dormeurs. Les recommandations vis-à-vis du grand public et des professionnels sont certainement à personnaliser en fonction des tranches d'âge et des conditions socioprofessionnelles.

Sources : [Inserm](#) [Santé Publique France](#)



Journée nationale du sommeil : "Sommeil, rythmes et environnement : l'équilibre fragile de nos nuits" vendredi 13 mars 2026

9 H

**Temps de sommeil
minimum nécessaire
entre 14 et 17 ans**

2 H

**Décalage du cycle de
sommeil à
l'adolescence, dit
"retard de phase"**

19 minutes

**Temps de
sommeil gagné
en arrêtant les
écrans à 21h**

37%

**des 15-19 ans limitent
leur temps de
sommeil pour rester
devant les écrans**



Des données probantes



Feuille de route interministérielle en faveur d'un sommeil de qualité 2025-2026

Gouvernement

https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/dgs-feuille_de_route_sommeil-a4.pdf

Dans le cadre de la Grande Cause Nationale Santé mentale, le gouvernement s'est saisi de la question du sommeil, et propose des mesures concrètes afin d'améliorer la qualité de ce déterminant essentiel de la santé physique et mentale.

Le premier axe insiste sur une meilleure connaissance des durées de sommeil recommandées pour chaque âge, en donnant des repères clés aux parents et aux familles via plusieurs supports d'information (Ameli.fr, mangerbouger.fr...). L'axe 3 porte sur un environnement favorable au sommeil, en luttant contre les nuisances sonores grâce à des rénovations sur les bâtiments. Il préconise aussi le déploiement d'espaces calmes labellisés "QUIET" auprès des collectivités.

En 2023, un tiers des internautes ressentent au moins un effet néfaste des écrans

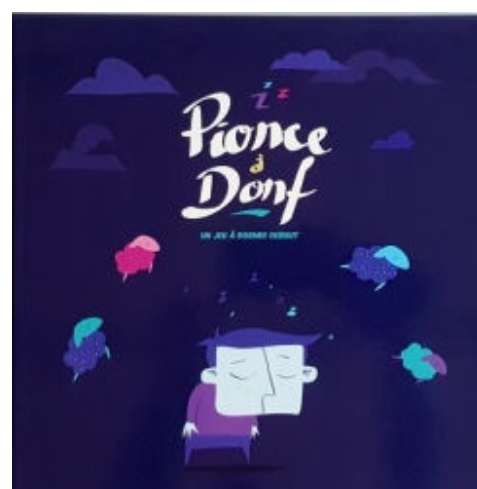
Valentin Guilloton, Insee focus n°329, juin 2024

<https://www.insee.fr/fr/statistiques/8199393#titre-bloc-5>



Si 25% des internautes déclarent limiter leur temps de sommeil au moins une fois par semaine pour rester sur les écrans, ils sont 37% chez les 15-19 ans, et 43% chez les 20-29 ans. Ils sont plus nombreux parmi les jeunes hommes que chez les jeunes femmes (44% contre 29% chez les moins de 20 ans). Cette différence de comportement disparaît après 25 ans.

Des outils

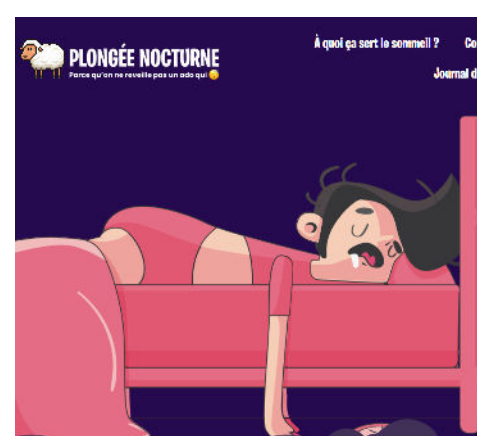


Pionce à donf

D. Daures, Chambre des métiers et de l'artisanat du Morbihan

https://www.bib-bop.org/base_bop/bop_detail.php?ref=8126&titre=pionce-a-donf-un-jeu-a-dormir-debout-version-travail-de-nuit-et-poste&debut=

Ce jeu de plateau a été conçu pour les apprentis afin de les sensibiliser à l'importance de leur sommeil. Le livret pédagogique comprend des apports de connaissances sur l'adolescence et l'apprentissage, le sommeil de l'adolescent et les éléments le perturbant ou l'influençant (écrans, addictions, alimentation...) ainsi que des conseils pour l'améliorer. L'animation doit être assurée par un animateur formé à la thématique du sommeil.



Plongée nocturne

Promotion Santé Pays de la Loire

<https://plongeenocturne.org/>

Ce site internet a pour objectif de promouvoir des environnements et des comportements favorables au sommeil, à destination des adolescents. Il comporte des informations, des jeux, des vidéos, mais aussi des fiches pédagogiques pour les professionnels et des conseils pour les parents.

Des données probantes



Mieux dormir pour mieux apprendre. Synthèse de la recherche et recommandations

S. Mazza, K. Igloi, S. Plancoulaine, A. Rey, R. Shankland. Conseil scientifique de l'éducation nationale
Ministère de l'éducation nationale, de la jeunesse et des sports

https://www.reseau-canope.fr/fileadmin/user_upload/Projets/conseil_scientifique_education_nationale/CSEN_Synthese_Mieux_dormir_pour_mieux_apprendre_WEB.pdf

Un sommeil régulier, suffisant en quantité et qualité est garant du développement cérébral, métabolique, immunitaire, émotionnel et cognitif de l'enfant et de l'adolescent. Pour ces derniers, un retard de phase entraîne un décalage de l'heure du coucher d'environ 2h. L'utilisation des écrans en soirée retarderait leur endormissement de 30 minutes. Une étude a conclu qu'en stoppant l'usage des écrans après 21h, les adolescents se couchaient 19 minutes plus tôt. L'engagement était cependant faible, car seulement 25% des participants de l'étude ont accepté cette contrainte. Le décalage de l'heure de début des cours le matin a aussi montré des résultats positifs sur la durée de sommeil des adolescents.



Complexité des déterminants du sommeil chez l'adolescent, l'expérience du Réseau Morphée

S. Royant-Parola, S. Mazza, Carmen Schröder, S. Hartley, Bulletin de l'Académie Nationale de Médecine, Volume 208, Issue 7, 2024

<https://doi.org/10.1016/j.banm.2024.02.019>

Le sommeil de l'adolescent présente des caractéristiques particulières liées à des facteurs biologiques spécifiques, mais aussi à une socialisation particulière, des modifications de comportements (notamment avec l'utilisation des écrans le soir) ou à l'organisation scolaire. Le sommeil est insuffisant pour 30 à 40 % des jeunes. A court terme, cela peut entraîner troubles cognitifs et altération des performances scolaires, ainsi que des troubles de l'humeur. L'étude suggère que les parents soient plus attentifs au temps d'usage des écrans le soir et la nuit. Une éducation au sommeil serait nécessaire dès le plus jeune âge.



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

D. Léger, A. Zeghnoun, BEH, Santé publique France, mars 2019

https://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2019/8-9/2019_8-9_1.html

Les 18-24 ans dormaient en moyenne 7h15 par nuit en 2017, soit 13 minutes de moins qu'en 2010. Un quart d'entre eux déclarait faire au moins une sieste en semaine. La restriction de sommeil sévère et la restriction de sommeil par 24 heures sont plus fréquentes parmi cette tranche d'âge, pour les hommes comme pour les femmes



10 recommandations de nos médecins du sommeil pour bien dormir

INSV Institut National du Sommeil et de la vigilance

<https://institut-sommeil-vigilance.org/10-recommandations-de-nos-medecins-du-sommeil-pour-bien-dormir/>

L'Institut National du Sommeil et de la Vigilance rappelle quelques règles d'hygiène du sommeil simples : respecter son rythme, maintenir des horaires de lever et de coucher réguliers, s'exposer à la lumière du jour, aménager une chambre propice au sommeil : obscurité, silence, température modérée.



Un exercice physique modéré avant la nuit n'empêche pas de bien dormir

Inserm, 2024

<https://www.inserm.fr/actualite/un-exercice-physique-moderé-avant-la-nuit-nempêche-pas-de-bien-dormir/>

Une étude conduite à l'université de Caen-Normandie montre qu'une activité physique modérée pratiquée une heure avant l'endormissement n'affecte que légèrement l'efficacité du sommeil (1,5%). Il est donc possible de faire un peu de sport en soirée sans que le sommeil en pâtisse, surtout si c'est le seul moment disponible dans la journée.

Des outils

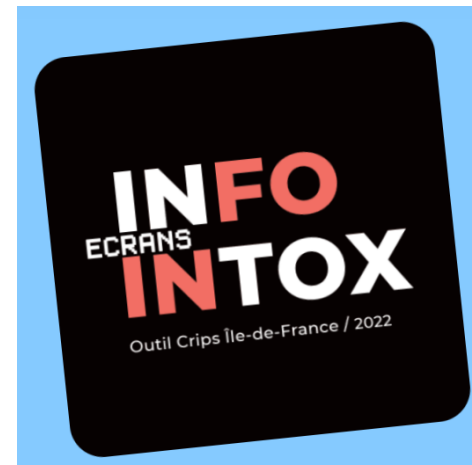


Le sommeil et les ados

Agence Régionale de Santé Normandie. 2023

https://youtu.be/lzfUllRcbnk?si=dz6A2ffSc02hB_uI

Cette vidéo apporte de façon simple des connaissances sur le sommeil des adolescents, ainsi que des conseils concrets, comme faire de l'activité physique et exposer son corps à la lumière du jour. La déconnexion des écrans au moins une heure avant de se coucher est préconisée.



Info/intox écrans

Crips IDF

<https://www.lecrips-idf.net/ressources/info-intox-ecrans/>

Ce jeu permet d'aborder la thématique du numérique sous de nombreuses dimensions : écrans (type, temps d'usage, habitudes), motivations à les utiliser, usages problématiques/dépendance, santé mentale et physique, hygiène de vie et sommeil, bien-être (émotions, plaisir, besoin), risques et bénéfices. Il s'adresse à un public de scolaires (collégiens, lycéens), d'étudiants, de jeunes en insertion.



Evalue ton sommeil avec le réseau Morphée

Réseau Morphée

<https://sommeilenfant.reseau-morphee.fr/ado/questionnaire-du-sommeil-adolescent/>

Ce questionnaire anonyme et gratuit permet de réaliser un bilan complet de son sommeil. Il permet d'évaluer les conditions du sommeil, et si la suspicion de troubles du sommeil devrait amener à consulter un médecin. A la fin du test, des recommandations sont formulées pour améliorer le sommeil.

les carnets du sommeil

LE SOMMEIL DES JEUNES



15-25 ANS

Le sommeil des jeunes, 15-25 ans

Institut National du sommeil et de la vigilance

<https://institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2026/02/INSV-Carnet-Il-Sommeil-des-jeunes-15-25-ans-2026-cp.pdf>

Cette brochure fait le point sur les besoins en sommeil des jeunes, de l'adolescence à l'entrée dans la vie active. Elle contient un agenda du sommeil et invite à collaborer avec son horloge biologique, ainsi qu'à prendre en compte l'alimentation pour favoriser la qualité du sommeil.



Découvrez tous les Essentiels Sur ICI

Pour tout renseignement sur votre centre de ressources, vous pouvez nous contacter sur **promotion-sante-na.org**



Promotion Santé
Nouvelle-Aquitaine