



TROUBLES DU SOMMEIL CHEZ LES ADOLESCENTS DES CYCLES D'ORIENTATION A GENEVE

GIGON A, SCHWARTZ V, PERDIKIS K, STOLZ H, ARNOUX G
UNITE IMC, BACHELOR 3EME ANNEE
FACULTE MEDECINE, UNIVERSITE DE GENEVE

CONCLUSIONS:

-Nous avons constaté que près de la moitié des étudiants du cycle (52,2%) ont des troubles du sommeil.

-Notre étude a permis de mettre en lumière des horaires de coucher-lever irréguliers entre la semaine et le weekend. Cela conduit au développement d'un retard de phase (>2h de différence entre les heures de coucher-lever en semaine et weekend). Cependant, il n'y a pas d'impact négatif prouvé sur la qualité de vie.

-Il existe une corrélation positive entre l'utilisation des réseaux sociaux et autres messageries électroniques avant le coucher et le mauvais sommeil ($p < 0,05$).

-Il existe une corrélation inverse entre le score du sommeil et la lecture avant de se coucher. Cela semble être un facteur protecteur contre le développement de troubles du sommeil ($p < 0,05$).

-L'éducation des proches sur le sommeil, en coordination avec les infirmières scolaires, pourrait être une optique permettant d'améliorer la qualité du sommeil chez les adolescents. Ceci doit être mis en relation avec le fait que près de la moitié d'entre eux (44%) sont prêts à faire des concessions pour pouvoir l'améliorer.

INTRODUCTION:

-Un adolescent de l'âge du C.O. (12-15ans) devrait dormir environ 9 heures par nuit (1) afin de mener une vie active satisfaisante au quotidien.

-Un problème d'apparition assez récent est l'utilisation d'écrans (jeux vidéo, smartphones et autres appareils électroniques) peu avant le coucher perturbant le cycle biologique d'alternance veille-sommeil et conduisant progressivement à des décalages de phase.

-L'intérêt de cette étude est de se faire une idée sur l'état de sommeil chez les adolescents du C.O. à Genève, de s'intéresser à leurs activités avant de dormir et de déterminer lesquelles peuvent avoir des impacts négatif ou positif sur le sommeil.

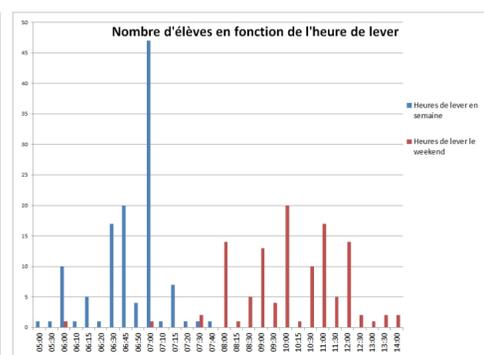
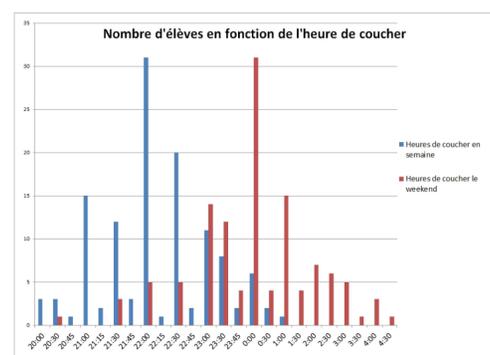
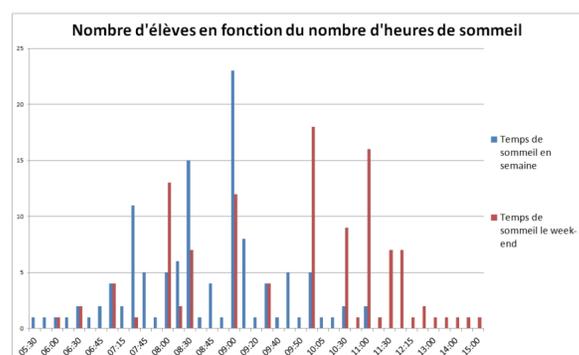
MATERIEL ET METHODE:

-126 questionnaires écrits anonymes distribués aux élèves du C.O. des Voirets et Cayla lors des campagnes de vaccination de 9ème année. Les questions étaient de plusieurs ordres: générales (âge, sexe,...), concernant le sommeil (heures coucher-lever, caractéristiques,...), répercussions sur la vie (fatigue, anxiété,...), discussions avec entourage.

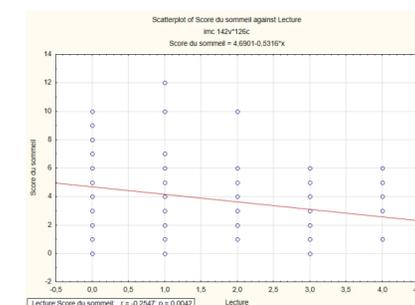
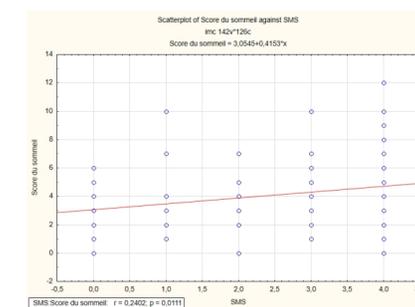
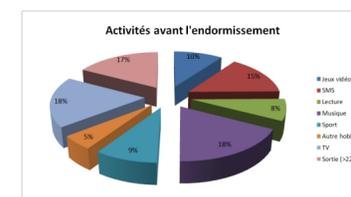
-Interviews d'étudiants concernant leurs représentations du sommeil.

-Interviews des professionnels de santé (médecins et infirmières scolaires) concernant leurs méthodes d'approche, leurs besoins, leurs expériences ainsi que leur volonté d'action dans le domaine du sommeil.

RESULTATS:



(Moyenne)	Semaine	Week-end
Heure de coucher	22h11	00h19
Heure de réveil	06h45	10h09
Durée du sommeil	08h32	09h54



Abscisse:
0: Jamais
1: Rarement
2: Parfois
3: Souvent
4: Toujours

Ordonnée:
De 0 (meilleur sommeil) à 12 (Important troubles du sommeil)