

Le bruit, le sommeil, les adolescents

Agnès Brion

Docteur en Psychiatrie
Spécialiste du sommeil
Vice-Présidente du Réseau Morphée
Membre de l'Institut national du sommeil et de la
vigilance
Membre de l'ACNUSA
40, boulevard Beaumarchais
75011 Paris
Tél : 01 43 38 51 12
E-mail : agnes.brion@gmail.com

Dans l'enquête « Sommeil et Environnement » de l'INSV¹, un bon tiers des Français se déclare gêné par le bruit en semaine ou en week-end. Si on établit des profils de personnes gênées, il s'avère que le profil « Gêne sonore semaine » concerne plus particulièrement les jeunes entre 18 et 24 ans et les étudiants qui habitent dans des agglomérations de plus de 100 000 habitants. Le profil « Gêne sonore week-end » concerne les personnes habitant en centre ville, et en agglomération parisienne. Il ressort également de l'enquête que les personnes insomniaques sont autant gênées en semaine que le week-end. Il s'agit souvent d'une population déjà fragilisée qui est particulièrement impactée par le bruit ou qui se déclare comme telle. Un aspect important de cette enquête est que la majorité des personnes sont gênées par le bruit tout au long de la nuit.

Les effets du bruit sur le sommeil

On peut dire que ces effets sont connus de longue date aussi bien chez les enfants que chez les adultes. On sait que le bruit agit sur la structure du sommeil c'est-à-dire que, même s'il n'y a pas de réveil, le sommeil est allégé et fragmenté passant du stade de sommeil profond à des stades de sommeil plus léger ce qui va entraîner un manque de sommeil. Il y a aussi un autre aspect beaucoup moins évident qui est l'activation des fonctions végétatives c'est-à-dire que même si on ne se réveille pas, notre organisme réagit au bruit. Ceci est tout à fait normal car le sommeil n'est pas un coma, c'est un état physiologique totalement réversible qui nous permet de nous réveiller sous un certain nombre de stimulations dont le bruit fait partie.

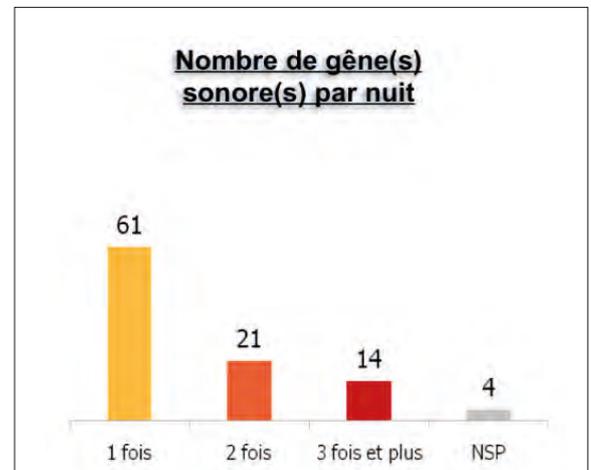
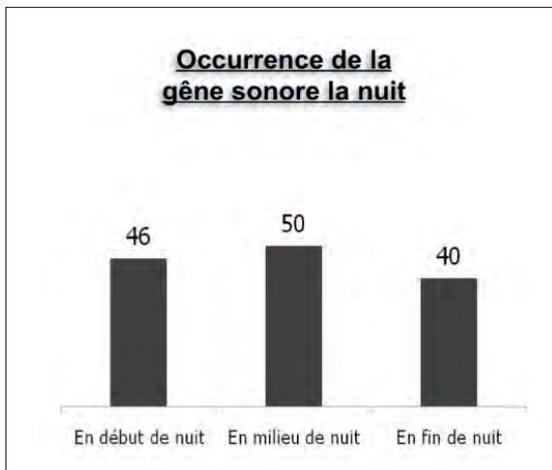


Fig. 1 : Sur la droite, vous avez le pourcentage des occurrences réparties pendant la nuit et à gauche on voit que plus de 30% d'entre eux se déclarent gênés au minimum 2 fois dans la nuit
Source : Enquête "Sommeil et Environnement". INVS/MGEN, 2013.

Notre organisme percevant le bruit déclenche une activation notamment sur le plan cardiovasculaire. On sait qu'il y a une augmentation de la tension artérielle lors des fractionnements du sommeil et aussi lors de bruit sans qu'il y ait réveil. Cette activation végétative est quelque chose à laquelle on ne s'habitue pas c'est-à-dire que même si le bruit ne nous gêne plus, les effets cardio-vasculaires restent. De nombreux travaux existent sur le manque de sommeil des adolescents. En premier lieu, il entraîne des problèmes liés à la somnolence, comme les accidents ou l'abus de substances comme la caféine (ou autres). Il agit aussi sur les performances scolaires. On parle aussi de problème d'altération de l'humeur ; ce sont les plus jeunes entre 11/12 ans qui sont les plus touchés par manque de sommeil. Enfin, une donnée qui a été très bien vérifiée chez l'adulte comme chez l'enfant, est que le manque de sommeil perturbe la régulation métabolique et favorise l'obésité.

1- L'INSV est une association qui a maintenant une quinzaine d'années et qui, tous les ans, lors des journées nationales du sommeil publie une enquête sur les relations entre la population française et son sommeil. C'est ainsi qu'il y a 3 ans, l'association s'est intéressée à la pression de l'environnement sur le sommeil des Français.

2- Le réseau Morphée est un réseau de santé dédié aux troubles du sommeil financé par l'ARS Ile-de-France. Il a pour but d'être un interlocuteur pour les personnes qui souffrent de troubles du sommeil (sachant que environ 10% se plaignent d'insomnie sévère), de former des médecins sur la pathologie du sommeil et enfin d'informer et de travailler sur un « état des lieux ». Ces dix dernières années, le réseau s'est justement intéressé à cette population adolescente.

Cécile Coumau : Une étude dit que 30% des adolescents déclarent s'endormir avec de la musique. Est-ce que ça va avoir plus de conséquences sur les fonctions végétatives, sur le sommeil ?

Effectivement, cela va retarder leur endormissement et participer à leur grande insuffisance de sommeil. Les adolescents sont la population la plus en manque de sommeil dans tous les pays industrialisés.

Il y a d'autres aspects liés aux technologies de l'information et de la communication. La quasi totalité des adolescents ont accès à un média social pendant la nuit et en premier lieu un appareil pour la musique. Certains s'endorment avec la musique, d'autres l'écoutent pendant la nuit. Lors d'une enquête faite auprès de collégiens par le réseau Morphée² qui a été présentée au congrès du sommeil il y a deux ans, on a plus de 70% d'entre eux qui ont recours à un smartphone ou un media quand ils se réveillaient la nuit ; 10% mettant même un signal sonore de réveil pour pouvoir se connecter à Internet.

