LE FIGARO santé

lefigaro.fr/santé

PSYCHO
BURN-OUT : COMMENT AIDER CELUI QUI « DÉCROCHE » ? PAGE 18

R. KNESCHKE/STOCK.ADOBE.COM

DOSSIER
MALADIE DE PARKINSON : LA RÉVOLUTION INTESTINALE PAGE 16

Comment rallonger le sommeil des adolescents

Associer luminothérapie et thérapie cognitivo-comportementale permettrait de gagner jusqu'à 43 minutes de repos par nuit.

ANNE PRIGENT

ÉTUDE Victor, 17 ans, passe ses soirées sur son ordinateur. Il regarde des séries ou joue en ligne. Bien souvent, il s'endort très tard, avec l'écran encore allumé à côté de lui. Le matin, lorsque le réveil sonne, il ne l'entend pas. L'arracher du lit est une véritable épreuve. Ses parents le trouvent irritable. Rien de plus normal. Comme bon nombre d'adolescents, Victor manque cruellement de sommeil. En effet, alors qu'à cet âge le besoin de sommeil est encore de 8 à 10 heures par nuit, près d'un adolescent sur quatre dort moins de 7 heures, selon l'Institut national du sommeil et de la vigilance.

Plusieurs phénomènes se liguent pour rogner leurs heures de sommeil. Tout d'abord, les adolescents, dont le système hormonal est en ébullition, ont plus de peine à s'endormir pour des raisons physiologiques. Chez eux, la sécrétion de mélatonine, la diminution de la température et la chute du cortisol dont dépend le déclenchement de l'endormissement surviennent plus tardivement que chez les enfants et qu'à l'âge adulte. « *Entre 11 et 20 ans, on constate un retard de phase biologique de 60 minutes en moyenne* », précise Claire Leconte, professeur de psychologie et chronobiologiste. Un phénomène naturel largement aggravé avec la multiplication des écrans qui accompagnent désormais leurs soirées et dont la lumière bleutée accentue le retard de phase. Pour autant, tous les matins de la semaine, ces couche-tard doivent souvent se lever très tôt pour aller en cours, ce qui entretient leur dette de sommeil.

BRIAN/STOCK.ADOBE.COM

Les adolescents, dont le système hormonal est en ébullition, ont plus de peine à s'endormir pour des raisons physiologiques.

Une stratégie payante

Pour tenter de rallonger ces nuits écourtées, des chercheurs de l'université de Stanford ont associé deux traitements : la luminothérapie et les thérapies cognitivo-comportementales. Une stratégie payante puisque en agissant à la fois sur la composante biologique et sur la motivation, ils sont parvenus à augmenter le temps de sommeil de 43 minutes en moyenne par nuit. Soit un temps total de 6 heures par semaine ! Au cours de cette étude, publiée sur le site *Jama Network Open*, les chercheurs avaient également testé la luminothérapie et les thérapies motivationnelles isolément sans parvenir à resynchroniser les adolescents. Ces résultats viennent conforter les expériences cliniques des médecins spécialistes « *Effectivement, dans le cadre de ma pratique, l'association des thérapies cognitivo-comportementales et de la luminothérapie a un effet d'allongement du temps de sommeil des adolescents* », confirme le docteur Asea Parenti, pédopsychiatre, spécialiste du sommeil au CHU de Lille.

Dans l'expérience menée par les chercheurs de Stanford, la lumière a été transmise par un appareil installé dans la chambre des adolescents, programmé pour émettre des éclairs de 3 millisecondes toutes les 20 secondes au cours des dernières heures de sommeil. Ces brefs éclairs de lumière n'ont pas réveillé les adolescents. « *Le principe de lumière flash semble difficile à appliquer dans la vie courante. Mais avoir de la lumière assez tôt le matin avant le réveil dans la chambre des adolescents qui n'arrivent pas à se réveiller est une très bonne recommandation sur le principe. On peut donc laisser les rideaux ouverts pour que la lumière du jour, en particulier l'été, puisse entrer dans la chambre. Cela ne les dérangera pas dans leur sommeil mais les aidera à se réveiller* », explique le professeur Damien Léger, responsable du centre du sommeil et de la vigilance à l'Hôtel-Dieu à Paris.

Lorsque les retards de phase sont importants, la lumière du jour ne sera cependant pas suffisante et il faut parfois faire appel à une lumière de forte intensité le matin, diffusée à l'aide de lampes ou de lunettes spécialement conçues. Appliquée le matin, la luminothérapie va permettre d'avancer la phase d'endormissement. À condition toutefois de ne pas contrarier la montée du sommeil le soir, en se précipitant sur les écrans et en abusant des messageries. C'est tout le travail des thérapies cognitivo-comportementales. « *Lorsqu'on explique aux adolescents la physiologie du sommeil, ils comprennent alors pourquoi on leur demande de se coucher tôt. Ce n'est plus vécu comme une contrainte* », recommande le professeur Carmen Schroder, pédopsychiatre au CHU de Strasbourg, pour qui l'interdiction brutale des écrans aux adolescents n'est jamais la solution. « *Lorsqu'on rend les adolescents acteurs de leur sommeil, ils sont tout à fait capables de repérer leur heure d'endormissement* », surenchérit Claire Leconte. ■

Indications sur l'usage privé des pesticides

SANTÉ PUBLIQUE Pour traiter leur jardin ou plantes d'intérieur, se protéger des insectes volants et rampants, éliminer les parasites d'un animal de compagnie, les Français n'hésitent pas à recourir aux pesticides. La première étude pointant cet usage est publiée ce lundi. Baptisée Pesti'Home, elle a été menée en 2014 par l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) auprès de 1500 ménages représentatifs de la population métropolitaine. Elle révèle un large usage de ces substances : trois quarts des foyers en ont utilisé au moins une fois dans l'année précédant l'enquête.

Les produits les plus employés sont les insecticides, en particulier la famille des pyréthrinoïdes qui sert à lutter contre les moustiques et traiter certains animaux domestiques. La moitié des ménages les utilisent au moins trois fois par an. Les répulsifs antimoustiques pour la peau donnent lieu au plus grand nombre d'applications. « *En plus du questionnaire, nous avons réalisé un inventaire complet des produits détenus à domicile, souvent dans la cuisine ou le garage, avec des photos permettant d'identifier les substances actives*, précise Jean-Luc Volatier, directeur adjoint de l'évaluation et des risques à l'Anses. *Ce travail fastidieux sur 5 400 produits permettra d'enrichir l'évaluation des risques avec des données d'utilisation dans la vraie vie.* »

L'enquête nous renseigne sur le profil des utilisateurs fréquents de pesticides. Ils résident plutôt dans un logement individuel, ont un jardin et sont retraités. Ils emploient différents types de produits, pour de multiples usages. L'enquête nous apprend surtout, et c'est un sujet de préoccupation pour l'Anses, que peu de ménages se protègent avec des gants, masques ou vêtements de protection. D'ailleurs, ils connaissent très mal les précautions à prendre et rares sont ceux qui les respectent. 60 % jettent leurs produits périmés à la poubelle tandis que, dans les placards, les enquêteurs ont retrouvé des substances désormais interdites. « *Une meilleure information du grand public est indispensable* », souligne l'agence, qui pense plus particulièrement aux enfants et aux femmes enceintes, les plus vulnérables.

DELPHINE CHAYET

+@ SUR LE WEB

» Un jeune homme paralysé remarche en pilotant son exosquelette par la pensée

» Psoriasis : gare aux médicaments qui peuvent l'aggraver

» Fièvre fréquente chez l'enfant : quand faut-il s'inquiéter ?

COMMUNIQUÉ