

Plus d'un étudiant sur deux reconnaît avoir des problèmes de sommeil

27% des étudiants dorment moins de 6 heures par nuit en semaine. Leur sommeil est perturbé par le stress et l'usage des smartphones.

À l'occasion de la Journée Nationale du Sommeil, le 13 mars prochain, HEYME, la mutuelle des jeunes de 16 à 35 ans, fait le point sur le sommeil des étudiants.

Son enquête santé annuelle 2019 menée en partenariat avec OpinionWay* montre que plus d'un étudiant sur deux présente des troubles du sommeil :

- 55% des étudiants déclarent avoir des problèmes de sommeil
- Parmi les étudiants ayant des problèmes de sommeil, 33% estiment qu'ils sont liés au stress
- 27% des étudiants dorment moins de 6 heures par nuit en semaine
- 62% des étudiants ont bien conscience que les écrans ont un impact négatif sur la qualité de leur sommeil

Plus d'un étudiant sur deux concerné

Le constat est clair, les étudiants dorment mal ! 55% déclarent avoir des problèmes de sommeil, dont 33% estiment qu'ils sont liés au stress. Parmi eux, 73% caractérisent ces troubles par des difficultés d'endormissement et 46% avouent connaître des insomnies. À noter que les étudiantes sont les plus concernées : ces problèmes concernent 60% de femmes contre 40% d'hommes.

Les périodes d'examens : ennemi numéro un du sommeil

L'origine de ces maux est à chercher du côté du stress provoqué par les périodes d'examens pour 84% des étudiants, les études en général pour 78% d'entre eux ou simplement par leur orientation scolaire (61%).

Un temps de sommeil trop court ...

Lorsque l'on est étudiant et que l'on jongle entre les révisions et la vie personnelle, voire pour certains, avec un job étudiant, il n'est pas toujours facile de trouver suffisamment de temps pour dormir. Or, il est aujourd'hui avéré qu'un manque de sommeil répété peut avoir des conséquences néfastes sur notre santé. Et pourtant, l'enquête santé HEYME révèle que



27% des étudiants déclarent dormir moins de 6 heures par nuit la semaine ! 66% déclarent néanmoins dormir entre 6 et 8 heures par nuit en semaine.

... et un sommeil perturbé, notamment à cause des écrans

Autre élément perturbateur à prendre en compte : les smartphones, dont les étudiants ont bien conscience qu'ils perturbent leur sommeil. Ainsi, 62% d'entre eux estiment que la consommation des écrans a bien un impact négatif sur la qualité de ce dernier.

Non seulement le temps passé sur le téléphone empiète sur celui de l'endormissement, mais en plus, la lumière bleue produite par ces appareils perturbe les rythmes biologiques, et donc le sommeil. L'accroissement de la vigilance, les troubles du sommeil, les somnolences diurnes sont autant de maux associés à une utilisation inappropriée des écrans.

« Le sommeil est un état dans lequel nous passons environ un tiers de notre vie et il a une influence directe sur notre qualité de vie et sur le maintien de certaines fonctions essentielles aux étudiants telles que l'apprentissage et la mémorisation. Tous ces facteurs cumulés de stress, d'utilisation tardive des écrans et de périodes d'examens, nuisent à la qualité du sommeil chez les étudiants. Il est donc primordial que les étudiants retrouvent une bonne qualité de sommeil. Il peut être favorisé par quelques astuces au quotidien, comme la pratique d'un sport, le fait de se coucher dès les premiers signes de fatigue, le choix d'éloigner les écrans le soir bien avant de s'endormir... », déclare Pierre Faivre, porte-parole d'HEYME.

Source : Enquête santé HEYME, juillet 2019. Etude réalisée auprès d'un échantillon de 841 étudiants de France âgés de 16 à 28 ans.

A propos de HEYME

Lancée en juin 2019, HEYME est l'acteur référent de la protection sociale, de la promotion de la santé et de la mobilité internationale chez les jeunes.

Née de l'alliance rassemblant l'expertise de 7 mutuelles dont trois mutuelles étudiantes historiques (la SMEREP, la MEP et la SMERAG), HEYME revendique un héritage mutualiste de près de 50 ans.

Dynamique et proche des codes de la nouvelle génération, HEYME propose des offres tout terrain, digitales et simplifiées pour assurer et protéger le quotidien des jeunes de 16 à 35 ans.

Véritable éclairer actif, HEYME transmet les outils pour explorer sereinement le rapport à l'intime, au bien-être et ouvre le débat sur les sujets de santé et de société qui agitent la nouvelle génération.

Unique et singulière, HEYME assure les parcours de vie et la soif de liberté !

CONTACTS PRESSE : LA NOUVELLE AGENCE

Océane Simon
+33 (0)1 83 81 76 81

oceane@lanouvelle-agence.com

Sarah Hachemi
+33 (0)6 15 45 80 39

sarah@lanouvelle-agence.com