

# Manque de sommeil chez les jeunes



## Dangers, conséquences et prévention

## **Table des matières:**

P.3 Introduction, Idée

P.4 But

P.6 Planning

P.7 Moyens à disposition, Budget,

P.8 Impact

P.9 Sources

P.10 Exemple activité pour classes

P.11 Exemple questionnaire

## Introduction:

Lorsque l'on pense à la santé comme objectif du développement durable, les premières choses qui viennent à l'esprit sont les grandes épidémies ou le soucis de trouver un médicament contre les maladies incurables. Cependant, on a tendance à oublier des problèmes plus courants qui, pourtant, affectent beaucoup d'entre nous.

Un jour, a quelques minutes d'une épreuve de mathématiques, une amie m'a dit qu'elle se couchait souvent après minuit et que la veille d'épreuves, comme cela avait été le cas le soir précédent, elle se couchait facilement vers 2 heures du matin. Quelques jours plus tard, un autre ami me raconta une histoire semblable. C'est notamment suite à ces témoignages que j'ai réalisé à quel point le manque de sommeil est un problème omniprésent chez les jeunes de mon âge.

La problématique touchant un grand nombre de personnes ( 22.5 % des étudiants français disent mal dormir d'après une étude du réseau d'assurances EMEVIA) je voulais trouver une idée qui, si elle était réalisée, toucherait le plus de personnes possible. Cependant, je voulais qu'elle soit avant tout destinée aux jeunes. En effet, durant l'adolescence, à un moment où l'on commence à avoir plus de travail scolaire et que le réseau social joue un rôle important, le fait d'être reposé est nécessaire. Malheureusement, il est fréquent que des élèves somnolent en cours et de ce fait n'intègrent pas tout les éléments demandés ce qui peut être source de mauvaises notes. Des situations similaires arrivent à des apprentis ou des employés ce qui dans leurs cas peut donner suite à une baisse de rendement et en conséquence à de probables pertes économiques pour la société.

Certes, les dérèglements hormonaux dus à la puberté sont la source d'une partie des troubles du sommeil mais malgré cela, le mode de vie des jeunes d'aujourd'hui est un facteur important de l'augmentation de ces troubles et contrairement à la problématique de l'abus de drogues ou d'alcool, celle des problèmes de sommeil n'est presque pas abordée lors d'activités de prévention.

## Idée:

L'idée est de monter une exposition de prévention et d'information sur le manque de sommeil dans les écoles ainsi que de réaliser une étude dans le but de connaître la qualité ainsi que le nombre d'heures de sommeil des jeunes.

Premièrement, l'enquête devrait viser à donner une idée de comment dorment les élèves de l'école dans laquelle elle est réalisée. Elle se composerait d'un questionnaire anonyme distribué à tous les élèves de l'école. Celui-ci ne devrait pas être trop long, une page au maximum, en effet dans le cas contraire il risquerait d'être rempli « à la va vite » ce qui fausserait ses résultats. Les élèves devraient indiquer leur âge, leur sexe et éventuellement les filières scolaires qu'ils suivent. Ces paramètres devraient par la suite figurer dans le résultat de l'étude.

Deuxièmement, l'exposition devrait se diviser en deux parties. L'une portant sur ce qu'est le sommeil en général, de quoi il s'agit et pourquoi est-ce qu'il est important. La seconde partie

**Concours « Les objectifs de développement durable / Imagine la Suisse de demain »**

consacrée au manque de sommeil à proprement parler, à ses causes et aux manières d'y remédier. Pour intéresser les jeunes, l'exposition devrait être interactive. Cette interactivité peut se présenter sous la forme d'activités proposées sur des supports tels des tablettes tactiles ou par exemple sous la forme de jeux éducatifs.

Bien que destinée aux jeunes de l'établissement scolaire organisant l'exposition, celle-ci devrait être ouverte à toute personne intéressée. Il est par ailleurs important de faire de la publicité pour l'évènement sur les réseaux sociaux ainsi que dans les médias locaux.

Durant tout le temps de l'évènement des guides formés au préalable seraient présents sur le lieu de l'exposition. Ainsi, ils pourraient fournir d'avantages d'information aux visiteurs et mener des activités avec des groupes ( voir exemple en plus loin).

Les écoles souhaitant réaliser le projet devraient également prévoir au moins une soirée pour inviter un spécialiste du sommeil afin que celui-ci donne une conférence et réponde aux questions des auditeurs.

Pour finir les élèves devraient pouvoir participer au maximum à la création du projet. Par exemple par la récolte d'informations et la rédaction de fiches pédagogiques en cours de biologie, la programmation des tablettes numériques en cours d'informatique ou encore par la création de dépliants et d'affiches publicitaires en cours d'arts visuels. Les affiches pourraient en suite être exposées sur les tableaux d'annonces municipaux ou sur les murs de l'école et les dépliants distribués pour faire de la publicité à l'évènement.

A ma connaissance, il n'y a pas encore eu de projet de sensibilisation fait par des élèves pour les élèves. Ainsi, l'aspect participatif est essentiel à la prise de conscience recherchée. C'est en cela que réside le grand intérêt du projet. De plus, le rapport coûts-bénéfices attendu du projet est également important compte tenu du budget modeste nécessaire à sa réalisation.

### But:

Ce projet permettrait aux jeunes et aux moins jeunes de comprendre ce à quel point le manque de sommeil est un problème qui les concerne, de savoir à quoi il peut être dû et comment y remédier.

L'enquête constituerait une source d'information de grande valeur pour la direction, et le corps médico-social mais surtout pour les élèves eux-mêmes des établissements réalisant le projet. Il leur permettrait de savoir s'ils dorment bien par rapport aux autres jeunes du même sexe, degré ou encore suivant les mêmes options d'études. Pour le personnel de l'école elle serait une manière plus fiable de connaître la qualité de repos des adolescents. En effet, lorsque la question est posée en face, elle est souvent source d'embarras chez les jeunes qui décrivent leur situation comme meilleure qu'elle ne l'est vraiment. Cette problématique serait contournée par le fait que les réponses seraient anonymes. L'enquête servirait aussi de moyen pour préparer les élèves à la visite de l'exposition et aux activités proposées durant celle-ci.

L'exposition offrirait la possibilité à ses visiteurs de comprendre ce qu'est le sommeil et la problématique du manque de celui-ci. De part son interactivité elle parlerait plus à la jeunesse tout en restant compréhensible par tout autre type de public et la présence des guides sur place offrirait la possibilité à toute personne désirant de l'aide ou des informations supplémentaires, d'obtenir ce

**Concours « Les objectifs de développement durable / Imagine la Suisse de demain »**

qu'elle recherche. Les activités proposées permettraient d'approfondir la réflexion sur l'importance du sommeil.

Pour finir, de part son ouverture à un public extérieur à l'établissement organisant l'évènement et de part sa couverture médiatique, l'exposition toucherait un maximum de personnes n'étant pas uniquement des jeunes élèves ou apprentis mais venant de tous les horizons et de tous les âges. En, effet, bien que le manque de sommeil soit particulièrement problématique chez les jeunes, il touche de nombreuses autres catégories de personnes.

Planning:Avant l'évènement:

Temps précédent l'évènement	Tâche à réaliser
4 mois	- Recherche de volontaires pour la création d'un comité d'organisation
3 mois et deux semaines	- Première réunion du comité - Création de groupes de travail - Attribution de fonctions à chaque membre - Mise en place du planning des prochaines réunions (si possible hebdomadaires) - Rédaction de l'enquête (voir exemple annexe)
3 mois et une semaine	- Prise de contact avec spécialistes - Début des recherches d'information, conception et création du matériel d'exposition - Recherche de matériel multimédia sur le sommeil - Finalisation de la rédaction de l'enquête et demande de l'autorisation de la réaliser auprès des autorités
2 mois	- Rédaction d'un planning d'évènement ( voir exemple ci-dessous ) - Recherche de guides pour l'exposition - Finalisation de la création du matériel. - Réalisation de l'enquête
1 mois et deux semaines	- Prise de contact avec la presse locale - Annonce de l'évènement sur les réseaux sociaux - Commende de l'impression des tableaux d'exposition - Publication des résultats de l'enquête
1 mois	- Envoi des invitations officielles à l'inauguration de l'exposition - Première soirée de formation pour les guides - Vérification des informations et derniers réglages
1 semaine	- montage de l'expo
3 jours	- Dernière formation des guides

Après l'évènement:

Temps après l'évènement	Tâche à réaliser
1 jour	Démontage de l'exposition
2 jours	Réstitution de tout matériel emprunté
3 jours	Envoi d'un message de remerciement à toutes les personnes ayant pris part à la réalisation de l'évènement
Jusqu'à 3 mois	Rédaction d'un compte-rendu

Exemple de planning de déroulement de l'exposition:

Jours	Programme
1	Cérémonie d'ouverture en présence des parents et d'invités et accueil des premiers visiteurs
2-5	Visites ordinaires
6	Conférence d'un spécialiste du sommeil
7-9	Visites ordinaires
10	Projection d'un documentaire sur le manque de sommeil
11	Dernières visites et cérémonie de clôture

Moyens à disposition

- 2 salles pour l'exposition
- 1 salle pour les activités de groupe
- écrans pour la diffusion de films
- 1 aula avec projecteur pour la conférence
- Ordinateurs, pour la recherche d'informations et la rédaction des fiches pédagogiques ou tableaux d'exposition
- Imprimante(s) pour l'impression des questionnaires et des éventuels dépliants/ affiches
- Tablettes informatiques ( disponibles gratuitement pour les écoles genevoises auprès du « Service école et médias » du Département de l'instruction publique)

**N.B.: Ceci est une liste non exhaustive des moyens auquel ont accès la plupart des écoles en Suisse pouvant être utiles à la réalisation du projet.**

## Budget

Etant donné que la plupart des écoles disposent des infrastructures nécessaires à la réalisation du projet. L'unique réel dépense pouvant être liée au montage de l'évènement serait l'impression de panneaux pédagogiques d'exposition. A titre indicatif, le prix de l'impression en couleurs de tableaux en PVC 4mm d'épaisseur de dimensions 60/ 80 centimètres est de 36 F par panneaux aux imprimeries « Remarq S.A. ». En supposant que 20 tableaux semblables soient nécessaires au montage de l'exposition et en gardant une marge de 280 F pour des diverses dépenses telle que l'envoi par voie postale d'invitation à l'exposition à différents personnes, le budget de 1000 F pour la réalisations de l'exposition est préconisé.

## Impact:

De part l'implication active des élèves à toutes les étapes de la réalisation du projet, ils se sentiront concernés par ce-dernier et seront donc potentiellement plus réceptifs au message qui leur sera transmis par l'exposition en elle-même. Celle-ci, de part sa couverture médiatique et grâce au « bouche-à-oreille » généré par la fierté des adolescents ayant participé à sa création, sera visitée par un grand public. L'impact attendu du projet est la prise de conscience par les élèves de l'importance du sommeil pour leur développement et leur santé et une amélioration de leur hygiène de vie. Tout cela serait évidemment dans le but d'améliorer les notes, la qualité de vie et la santé des participants à l'enquête et aux visiteurs de l'exposition et de part ce fait contribuer au développement durable.



## Sources:

Image de couverture:

s.n., *hdwallpapersrocks/good night man sleep on laptop* [en ligne ], s.d., [<http://hdwallpapersrocks.com/wp-content/uploads/2013/09/good-night-man-sleep-on-laptop.jpg>] ( consulté le 28.02.2016).

Etude sommeil des étudiants français:

s.n., *Emevia le réseau national des mutuelles étudiantes de proximité/ Stress, sommeil et alimentation déséquilibrée : les nouveaux maux des étudiants*, 9.12.2015, [<http://www.emevia.com/actualites/stress-sommeil-et-alimentation-desequilibree-les-nouveaux-maux-des-etudiants> ]

## Exemple d'activité pour groupe/ classe:

Durée générale de l'activité: 85 minutes

### **PREMIÈRE PARTIE: JEU**

Durée: 20 minutes

Déroulement: Le groupe est divisé en deux équipes, ceux qui dorment 9 heures par nuit et ceux qui dorment 6 heures par nuit. Chacune des deux doit réaliser un parcours dans la salle, cependant, l'équipe de ceux qui dorment moins doit le faire avec un handicap, par exemple avec les yeux bandés ou sur un pied. Une fois chaque participants ayant passé le parcours les rôles s'échangent, l'équipe qui dormait 9 heures devient celle qui dormait 6 et inversement.

Débriefing: Suite au jeu, les participants expriment leur ressenti le but étant de les faire venir à la conclusion que ceux qui dorment moins ont un désavantage par rapport à ceux qui dorment plus.

### **DEUXIÈME PARTIE: VISITE**

Durée: 45 minutes

Déroulement: Les participants groupés en équipes de trois se voient pour chaque équipe attribuer la mission de récolter des informations sur un thème en rapport avec le sommeil dans l'exposition. Ils ont également le temps de visiter l'exposition de manière générale.

### **TROISIÈME PARTIE: EXPOSÉS**

Durée: 20 minutes

Chaque équipe formée lors de la visite présente au reste du groupe les informations récoltées dans l'exposition. Par la suite, l'animateur répond aux questions des participants.

### **IMPACT**

De part le jeux en première partie de l'activité et de part le fait que les jeunes se présentent eux-mêmes les différents sujets, ils seront plus réceptifs et auront plus de plaisir à apprendre que si ils étaient « lâchés » dans l'exposition ou s'ils participaient à un cours « classique ».

Concours « Les objectifs de développement durable / Imagine la Suisse de demain »

## Exemple de questionnaire:

Sexe: Femme/ Homme

Degré: ...

Option: ...

1) Combien de temps dormez-vous par nuit?

moins que 7 heures/ entre 7 et 9 heures/ plus que 9 heures

2) Votre heure de coucher se situe entre:

20h et 22h./ 22h et 24h./ 24h et 2h.

3) Au réveil vous sentez-vous reposés:

Oui/ Non

4) La veille d'une épreuve vous vous couchez?

Tôt pour dormir beaucoup./ Tard pour avoir le temps de travailler.

5) Etes vous en contact avec des écrans dans les deux heures précédant votre heure de coucher?

Oui/ Non

6) Durant le journée avez-vous besoin de faire une sieste?

Oui/ Non