

## Six étudiants sur 10 souffrent de troubles du sommeil dus au stress (sondage)

Paris, 2 mars 2017 (AFP) -

Six étudiants sur 10 et la moitié des lycéens déclarent souffrir de troubles du sommeil liés au stress, selon un sondage OpinionWay publié jeudi par la Smerep (Sécu étudiante et mutuelle).

Publié avant la 17e journée mondiale du sommeil prévue le 17 mars, le sondage montre que le stress joue un rôle important dans le sommeil des étudiants et des lycéens.

Parmi les 58% d'étudiants touchés par des troubles du sommeil, 39% citent des difficultés d'endormissement, 22% des réveils nocturnes et 14% des réveils précoces. Les difficultés d'endormissement sont également mentionnées par un tiers (36%) des 49% de lycéens concernés.

La cause principale de ces troubles est attribuée au stress lié aux études par 64% des lycéens et 60% des étudiants français (70% en Ile-de-France).

Ce stress s'accompagne de passages à vide pour une majorité d'entre eux, qui se sentent débordés par leur quotidien (62% des étudiants et 53% des lycéens).

Les étudiants imputent cette sensation à des études trop difficiles pour 62% d'entre eux, à la fatigue liée au fait de devoir travailler en plus des études (22%) ou encore à l'absence de soutien de la part de leur entourage (20%).

Les lycéens s'estiment eux aussi insuffisamment soutenus (26%) et fatigués par un travail accompli en plus de leur études (22% au niveau national et 25% en Ile-de-France).

Comme l'ont montré de précédentes études, certains jeunes réagissent à ce mal-être en prenant des antidépresseurs ou des anxiolytiques (9% des étudiants et 5% des lycéens déclarent avoir pris ce type de médicaments). 5% des étudiants reconnaissent par ailleurs consommer de l'alcool et 7% du cannabis et 3% des lycéens les deux substances.

Pour sensibiliser les jeunes à ce problème, la Smerep a mis en place des ateliers sommeil et propose des brochures spécifiques sur la gestion du stress sur le site [www.smerep.fr](http://www.smerep.fr).

Le sondage a été réalisé entre avril et juin 2016 auprès d'un échantillon de 507 étudiants représentatif des étudiants français et de 403 lycéens français âgés de 14 à 22 ans. Il a également tenu compte d'un échantillon représentatif de 707 adhérents à la Smerep et de 368 lycéens d'Ile-de-France.

ez/abb/ial/DS

Afp le 02 mars 17 à 17 17.