



JEUNESSES

Etudier à distance, un facteur aggravant les troubles du sommeil

CELA FAIT PLUS DE SIX MOIS que Julianne, 20 ans, n'a pas connu une bonne nuit réparatrice. « *Quand j'ai de la chance je m'endors vers 1 heure du matin... La plupart du temps, c'est vers 3 ou 4 heures* », raconte l'étudiante en droit, qui se sent « *constamment fatiguée* ». L'engrenage a commencé quand les cours ont rebasculé en ligne en octobre 2020 : l'organisation un peu chaotique de l'enseignement et des examens a créé chez elle des « *crises de panique* », qui ont décalé durablement son sommeil. Etre enfermée toute la journée n'aide en rien : elle la finit « *épuisée émotionnellement mais pas physiquement* ».

Alors que l'impact de la crise sur le sommeil observé au printemps 2020 a eu tendance à se résorber pour la population générale, les jeunes continuent à être fortement affectés, indique une étude menée durant le deuxième confinement auprès de 1 000 Français par l'Institut national du sommeil et de la vigilance. Près de 40 % des 18-24 ans ont rapporté des troubles du sommeil, contre un quart de la population générale. « *Cette tranche d'âge est déjà en temps normal vulnérable*, souligne Stéphanie Mazza, neuropsychologue et enseignante-chercheuse spécialiste du sommeil à Lyon-I. *Là, ce sont ceux qui continuent à être le plus tenus à domicile, avec les cours à distance.* »

Avec l'enseignement en ligne, les facteurs aggravants des troubles du sommeil sont réunis. « *Pour les étudiants, toute la vie est regroupée dans un même petit espace, le lit sert parfois de bureau* », remarque la chercheuse, qui souligne également l'effet néfaste des écrans, devant lesquels les étudiants sont rivés pour leurs cours, mais aussi pour se divertir. « *La lumière bleue des écrans a un impact très délétère sur l'horloge interne*, observe-t-elle. *L'activité numérique induit aussi peu de marche, de lumière naturelle... Tous les leviers de maintien de la santé physique et mentale sont atteints.* »

« Cercle vicieux »

Pablo Samuel, qui étudie les sciences de la

Terre à l'université, lie le début de ses problèmes de sommeil à ses premières migraines générées par les écrans. Puis c'est l'anxiété qui l'a emporté. Le Strasbourgeois de 18 ans n'avait pas imaginé devoir vivre la quasi-totalité de sa première année d'étudiant à distance. « *Je n'arrive plus à suivre mes visio. Cela m'angoisse de décrocher, et s'ajoute de la culpabilité* », raconte le jeune homme, qui ne dort que quelques heures par nuit et en voit des conséquences sur sa santé : davantage de tendance à tomber malade, une perte de l'appétit, mais aussi une forme de déprime qui s'installe.

« *C'est un cercle vicieux : les troubles anxieux ou dépressifs favorisent les problèmes de sommeil et ces derniers les premiers*, constate Stéphanie Mazza. *Or, les jeunes sont les premiers affectés psychologiquement par la crise. L'inquiétude est énorme : est-ce que la formation qu'on me dispense est d'aussi bonne qualité, mon diplôme vaudra-t-il la même chose ?* » L'enseignante sent qu'elle « *perd* » ses étudiants à mesure que la crise se prolonge. « *Ils ont un rythme totalement décalé et ne récupèrent plus physiquement et émotionnellement. Une situation très critique à un moment où on se construit.* »

Le seul horizon, pour eux, est celui d'un futur allègement des restrictions. Pablo Samuel l'a d'ailleurs constaté : les jours où il a pu inviter quelques amis dans la cuisine commune de sa résidence, il a réussi à fermer l'œil. ■

A. RA.

