

Travail, TV, web... 3/4 des étudiants français sont en manque de sommeil

par [Ambre Deharo](#)

le 12 mars 2014 à 18h15

[Pendant le sommeil, le cerveau se nettoie](#)

[étudiant](#), [sommeil](#) SantéL'agence de mutuelle de santé des étudiants Smerep révèle dans une récente étude que trois-quarts des étudiants déclarent manquer de sommeil. En cause : le travail scolaire mais aussi internet et la télévision.

Pour rester en forme il est conseillé de dormir 8 heures par nuit, durée qualifiée de normale. Or, une étude publiée mardi et réalisée par Harris Interactive pour la Smerep (*), l'organisme de mutuelle de santé des [étudiants](#), met en évidence que trois étudiants sur quatre dérogent à cette règle et dorment moins de 8 heures par nuit. Pire, pour 16% d'entre eux, une nuit ne comprend même pas 6 heures de [sommeil](#). D'après les résultats de l'étude, au final 74% des étudiants souffrent de carences de sommeil.

Ces chiffres ne sont pas sans rappeler les premiers résultats de l'étude i-share lancée en 2013 à l'initiative des universités de Bordeaux et Versailles-Saint-Quentin-en-Yvelines et dont le projet est d'étudier la santé des étudiants pendant dix ans. Ceux-ci montraient entre autre que 50% des étudiants manquaient de sommeil, tandis que 20% admettaient avoir déjà pris un traitement contre l'anxiété. Des maux déjà évoqués plusieurs fois dans la presse (voir la vidéo ci-dessus).

Les causes

Les raisons de ces carences ? D'après l'enquête, dans 30% des cas, les étudiants imputent au travail scolaire le fait de se coucher de plus en plus tard. Mais dans bon nombre d'autres cas, le travail lié aux études n'est pas en cause. Environ 22% des étudiants interrogés avouent que le manque de sommeil est lié au fait qu'ils regardent souvent la télévision tard le soir. Pour rappel, [les Français passent en moyenne 3h45 par jour devant la télé](#). Pour 20% des étudiants, ces carences de sommeil sont à imputer à l'utilisation d'internet et des réseaux sociaux.

L'étude révèle également que les étudiants sont de plus en plus confrontés à l'insomnie. Environ 38 % d'entre eux estiment en effet avoir plus de mal à s'endormir, et ce au moins une fois dans la semaine. En 2011, ce chiffre était de 37%.

(*) Cette étude se base sur un échantillon de 1200 étudiants et a pour but de cerner la préoccupation première des étudiants français en matière de santé. Le sommeil arrive en seconde position, après le stress et avant l'alimentation.