

87 % des carabins manquent de sommeil, 16 % ont eu des idées suicidaires depuis un an

[Sophie Martos](#)

| 11.01.2018

https://www.lequotidiendumedecin.fr/actualites/article/2018/01/11/87-des-carabins-manquant-de-sommeil-16-ont-eu-des-idees-suicidaires-depuis-un-an_854058

87 % des carabins manquent de sommeil, 16 % ont eu des idées suicidaires depuis un an

84 % des carabins considèrent être en bonne santé mais 87 % estiment manquer de sommeil plusieurs fois par mois, révèle l'enquête #Heytasanté de la MACSF en partenariat avec [i-Share](#), vaste étude scientifique sur la santé des jeunes.

Ici, 2 572 étudiants en médecine ont été sondés en novembre 2017 sur divers sujets (consommation de soins, consultations, pratique sportive, santé mentale, sommeil, consommation de drogues, alcool et tabac, anxiété et estime de soi).

L'étude confirme une nouvelle fois la difficulté d'un cursus exigeant et anxiogène, dans un contexte de compétition. Trois facteurs principaux de stress ont été identifiés : la crainte de l'échec aux examens, la période des révisions et la quantité générale de travail. 62 % des sondés affirment qu'ils se sont sentis tristes, vides et sans énergie pendant « *plusieurs jours consécutifs* » au cours de ses 12 derniers mois ; 16 % ont eu des idées suicidaires au cours des 12 derniers mois.

Côté santé publique, un étudiant sur deux confie avoir consommé du cannabis, un sur quatre fume des cigarettes et 48 % consomment de l'alcool au moins une fois par semaine.

Au chapitre des soins, un étudiant en médecine sur deux a consulté un dentiste ou ophtalmologiste au cours des 12 derniers mois et un peu plus d'un sur deux a une activité sportive régulière (mais 9 sur 10 souhaitent en faire davantage).

La santé mentale en question

Ces résultats font écho à l'[étude](#) réalisée par le Conseil national de l'Ordre des médecins (CNOM) en 2016. Interrogés sur leur état de santé, près de 25 % des 8 000 carabins le jugeaient moyen (21,1 %) ou mauvais (3,1 %). C'est surtout en début de cursus que la fragilité est ressentie. 26,1 % des sondés du 2^e cycle jugeaient leur état de santé moyen (4,7 % mauvais). Surtout, 1 079 sondés (14 %) affirmaient avoir eu des idées suicidaires.

Une autre [enquête](#) sur la santé mentale des jeunes médecins en formation – premier, deuxième et troisième cycle – menée début 2017 auprès de 22 000 personnes montrait que deux jeunes

sur trois étaient anxieux contre 26 % dans la population générale. 28 % des répondants ont une symptomatologie dépressive contre 10 % du reste des Français.