

- Parution : mars 2017
- Numéro : 172
- Source : Viva presse © Droits réservés

• Auteur : Marilyn PERIOLI



Le manque de sommeil modifie le cerveau des adolescents

Le manque de sommeil et/ou des horaires de coucher décalés a des conséquences sur l'anatomie du cerveau des adolescents, d'après une étude [1](#) de l'Institut de la santé et de la recherche médicale (Inserm), publiée dans la revue [Scientific Reports](#). Il entraînerait une diminution du volume de la matière grise cérébrale.

Manque de sommeil, horaires décalés : un impact sur le cerveau

Les chercheurs ont étudié le sommeil de 177 élèves de 14 ans scolarisés dans des collèges de région parisienne. Il s'avère que, en moyenne, les adolescents se couchent à 22 h 20 en semaine pour se lever à 7 h 6 et se couchent à 23 h 30 le week-end, pour se lever à 9 h 45. Les chercheurs ont mis en évidence qu'une **durée de sommeil courte** (moins de sept heures) en semaine et qu'une heure de coucher tardive le week-end étaient corrélés avec des volumes plus petits de matière grise dans plusieurs régions cérébrales impliquées dans l'attention, la concentration et la capacité à réaliser des tâches simultanées.

« Le résultat le plus significatif de notre étude est très certainement celui qui montre que plus les adolescents se couchent tard le week-end, plus leur volume de matière grise est diminué » explique **Jean-Luc Martinot, directeur de recherche Inserm** et dernier auteur de ce travail.

De bonnes habitudes de sommeil dès l'enfance

Ce manque de sommeil, et notamment les couchers tardifs, qui induit des modifications anatomiques sur le cerveau nuit également à leur scolarité, spécialement sur les performances scolaires (manque d'attention, de concentration, difficulté à effectuer des tâches simultanées). La question de l'heure à laquelle doivent démarrer les enseignements pour qu'elle soit bénéfique pour la santé des adolescents demeure débattue (8 h 30 au lieu de 8 h ?).

Les chercheurs insistent sur le fait de donner de bonnes habitudes de sommeil aux enfants le plus tôt possible.

« Nous encourageons les parents, les intervenants sociaux et scolaires à **favoriser le maintien d'un bon rythme veille-sommeil pour les adolescents**. En particulier, éviter de se coucher systématiquement trop tard pendant les week-ends semble important pour optimiser le potentiel de développement du cerveau et pour contribuer à la réussite scolaire », conseillent-ils.

Le manque de sommeil est cause de fatigue, de troubles psychologiques et peut entraîner des comportements à risque comme la consommation de médicaments ou de drogues.

- Neuro-imagerie et psychiatrie » (Inserm/Université Paris-Descartes/Université Paris-Sud) Ces travaux ont bénéficié du soutien de l'académie de Finlande.

Le manque de sommeil entraînerait une modification de l'anatomie du cerveau des adolescents, d'après une étude de l'Inserm.