

# Trop d'enfants et d'adolescents sont en dette de sommeil

**Santé** Les conséquences chez les jeunes ne sont pas minimes, comme le rappelle une médecin spécialiste du sommeil, à l'occasion de la journée mondiale.

**60%**

## Les troubles du sommeil

D'après une enquête récente menée par iVox, près de 60 % des Belges ont souffert de problèmes de sommeil au cours de l'année écoulée. Et plus d'un Belge sur trois qui dort mal indique avoir pris des médicaments à cet effet.

**D**epuis un certain temps, c'est l'un des grands maux de nos sociétés, et il ne fait que s'aggraver: la dette de sommeil mine bon nombre d'entre nous. Pour de multiples raisons et à tout âge, même si certains sont davantage concernés et impactés que d'autres. Ainsi, au cours des cinq dernières décennies, le temps de sommeil des Français – et par extrapolation des Belges – a-t-il diminué d'environ une heure et demie, ce qui n'est pas rien, soit à présent une durée moyenne de 6h50 par nuit, selon une enquête OpinionWay réalisée en décembre 2025 pour l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), publiée cette semaine et relayée par *Le Monde*. Par rapport à 2024, on aurait perdu 14 minutes de sommeil, ni plus ni moins. Et en semaine, un quart des Français interrogés dorment moins de 6 heures par nuit. *“Plus de 30 % des enfants et jusqu'à 70 % des adolescents ne dorment pas suffisamment”*, selon la feuille de route interministérielle française de juin 2025.

## Les recommandations

On est donc bien loin des recommandations selon lesquelles, pour un adulte, 7 à 9 heures de sommeil sont nécessaires, alors que pour les adolescents, l'idéal se situe entre 8 et 10 heures; pour les enfants en âge scolaire, entre 9 et 12 heures et, pour les nourrissons, de 12 à

16 heures (siestes incluses). Certes, les fourchettes sont larges et il n'est pas question d'édicter une durée universelle, les besoins restant individuels et l'essentiel étant, avant tout, de se réveiller reposé.

Il n'empêche que, *“les besoins de sommeil de l'enfant et de l'adolescent sont en général plus importants que chez l'adulte”*, nous dit le Dr Sonia Scaillet, médecin spécialiste du sommeil, responsable jusqu'à fin décembre 2025 de l'Unité du sommeil à L'Huderf (Hôpital universitaire des enfants Reine Fabiola, qui fait maintenant partie du HUB, Hôpital Universitaire de Bruxelles) et à présent secrétaire de l'Association belge de recherche et de médecine du sommeil (BASS). *“Une bonne hygiène de sommeil implique des heures de lever et de coucher régulières et l'absence d'écran dans la chambre à coucher au moment de l'endormissement, détaille-t-elle. Ces mesures sont d'autant plus faciles à appliquer si on reconnaît le rôle protecteur du sommeil pour la santé mentale et physique.”*

Que ce soit pour les plus jeunes ou pour les plus âgés, les conséquences du manque de sommeil, souvent sous-estimées, ne sont en effet pas minimes. Qu'il s'agisse de la quantité ou de la qualité, la 26<sup>e</sup> journée mondiale du sommeil, célébrée ce vendredi 13 mars, est l'occasion de sensibiliser une fois encore à l'importance des “bonnes nuits” sur notre santé physique et mentale. Et en l'occurrence aux conséquences de ces troubles, dont le princi-



S'exposer à la lumière bleue des écrans avant le coucher: très mauvaise idée!