

ACTIJEUNE : ÉTUDE CLINIQUE SUR LE SOMMEIL DES ADOLESCENTS

Un lit de qualité permet aux jeunes de gagner 1/2 heure de sommeil par nuit

Paris, le 4 février 2014

L'étude clinique Actijeune, portant sur le sommeil des adolescents, révèle qu'une literie neuve et de grande taille améliore aussi bien la quantité que la qualité de leur sommeil.

L'étude Actijeune, menée par le **Professeur Damien Léger et le Docteur François Duforez du Centre du Sommeil de l'Hôtel-Dieu de Paris**, a ainsi mesuré pour la première fois les effets d'un changement de literie sur le sommeil des adolescents.

Elle a démontré que le fait de dormir sur une literie neuve, de grande taille et de qualité, en comparaison avec leur literie d'origine, procurait aux adolescents :

- **31 minutes de sommeil en plus** (+7,5 %).
- **2 fois moins de temps pour s'endormir** : la latence d'endormissement a été raccourcie de 9 minutes, soit 49,2 % sur la nouvelle literie. Ceci contribue en partie à l'augmentation du temps de sommeil total.
- Une augmentation de la durée des phases de sommeil les plus importantes : **+ 22 minutes (soit +13,1 %) de sommeil lent profond**, essentiel à la récupération physique et à la croissance, et **+ 8 minutes (soit +3,3 %) de sommeil paradoxal**, qui favorise la mémorisation et l'apprentissage.
- Une **diminution du nombre d'éveils** durant plus de 15 secondes au cours de la nuit (-11,7 %).

Elle conclut ainsi que le fait **d'avoir une literie neuve de grande taille permet d'augmenter à la fois la quantité et la qualité du sommeil des adolescents.**

Or, **les lits des adolescents sont trop souvent négligés** : de mauvaise qualité, trop petits pour s'adapter à leur croissance rapide, hérités d'un autre membre de la famille ou posés à même le sol. **Pour améliorer leur sommeil, et par conséquent leur croissance, leur santé, leur équilibre affectif, psychologique et scolaire**, il est primordial que les parents prennent conscience de ces enjeux afin de leur fournir un meilleur environnement pour dormir.

Le sommeil est un des facteurs essentiels au bon développement physique et mental d'un adolescent. Pourtant, les études récentes constatent que c'est loin d'être un enjeu simple : en France, **le temps de sommeil quotidien chez les adolescents a chuté de 50 minutes au cours des 25 dernières années**¹. 30% des collégiens indiquent avoir des troubles de l'endormissement² et 30% des jeunes de 15 à 19 ans sont en dette de sommeil³. Les nouvelles technologies réduisent même de 30 à 45 minutes leur durée de sommeil quotidienne².

L'étude clinique Actijeune a été réalisée auprès de 9 adolescents âgés en moyenne de 16 ans, ne présentant pas de troubles du sommeil avérés. Elle a mesuré par polysomnographie et comparé leur sommeil sur leur literie d'origine, vieille de plus de 7 ans et de taille classique (80x190 cm) et sur une literie neuve et de grande taille (100x200 cm).

Elle fait partie du programme « Literie et Sommeil » de l'Association Pour la Literie, qui travaille depuis 2007 avec des médecins du Centre du Sommeil de l'Hôtel-Dieu de Paris et de l'European Sleep Center dans le but de mesurer le rôle de la literie sur la qualité du sommeil.



L'Association Pour la Literie

L'Association Pour la Literie est une structure collective au service de l'ensemble des consommateurs, créée en 2003 par les acteurs du secteur de la literie (fabricants, distributeurs, fournisseurs). Elle rassemble les principaux fabricants : André Renault, Bultex, Epéda, Mérinos, Tempur... ainsi que les principaux distributeurs actifs dans la literie : But, Conforama, Crozatier, Fly, France Literie, Grand Litier, La Compagnie du Lit, La Halle au Sommeil, Alliance Meublana, Meubles Atlas, Mon lit et moi et Monsieur Meuble. A travers les actions de promotion et de sensibilisation menées conjointement, l'APL souhaite valoriser auprès des professionnels de santé et du grand public, l'impact d'une literie de qualité sur l'efficacité du sommeil, le dynamisme au réveil (progression de plus de 30 %) et l'amélioration des performances tout au long de la journée. L'APL rappelle par ailleurs la nécessité de réduire à moins de 8 à 10 ans le délai de renouvellement de la literie pour garantir les conditions d'hygiène et de bien-être maximales. Pour plus d'informations et de conseils, connectez-vous sur le site Internet de référence de la literie : www.infoliterie.com.

Service de presse Association Pour la Literie
Adeline Prévost – 01 49 70 43 03 – adeline.prevost@cohnwolfe.com



1. Insee, France portrait social 2012.
2. Données françaises de l'enquête internationale Heath Behaviour in School-Aged Children (HBSC) 2010 publiée par l'INPES.
3. Baromètre Santé Jeunes INPES 2010.