

**16<sup>ÈME</sup> JOURNÉE NATIONALE DU SOMMEIL – 18 MARS 2016**  
**Près d'1 étudiant sur 2 a des troubles du sommeil dû au stress**

À l'occasion de la Journée Nationale du Sommeil, le 18 mars prochain, la SMEREP alerte sur les problèmes de sommeil vécus par les étudiants et lycéens, notamment en lien avec le stress. En effet, les résultats de la dernière enquête santé SMEREP<sup>(1)(2)</sup> montrent les différentes formes de troubles du sommeil vécues par les jeunes, ainsi que leurs causes et conséquences.

**30% des étudiants connaissent des difficultés d'endormissement**

La dernière enquête santé menée par la SMEREP auprès des étudiants français révèle que **près de 50% d'entre eux rencontrent des problèmes de sommeil causés par le stress**. Pour près d'**1/3 des étudiants**, ces troubles surviennent au moment de s'endormir. Ils sont également **près de 15% à subir des réveils nocturnes**.

L'enquête montre que la cause principale de ces troubles provient des études pour **52% des étudiants**. En faisant un focus sur les étudiants d'Ile-de-France, ils sont **70% à déclarer que les études sont la source principale de stress**.

De plus, les nuits sont courtes puisque **près d'1/4 des étudiants dort moins de 6 heures quotidiennement**.

**2 lycéens sur 5 ont des problèmes de sommeils liés au stress**

Concernant les lycéens, les résultats sont également alarmants. **Près de 40% d'entre eux, ont des problèmes de sommeil liés au stress**. Selon les lycéens, la raison principale de ce stress est lié aux études pour **29% d'entre eux**. L'enquête santé montre également que les nuits des lycéens sont très courtes, puisqu'ils sont **90% à dormir moins de 8 heures par nuit**. Parmi eux, **1 lycéen sur 5 dort moins de 6 heures par nuit**.

**Des étudiants et lycéens avec des « passages à vide » et parfois des pensées suicidaires**

Conséquences de ces chiffres, **plus de la moitié des étudiants et près de 40% des lycéens** se sont déjà sentis débordés, submergés par le quotidien, au point d'avoir le sentiment de ne plus y arriver. Pire encore, l'étude révèle que 7% des étudiants et lycéens ont déjà eu des pensées suicidaires au cours des 12 derniers mois.

*« L'enquête que publie la SMEREP montre une situation inquiétante. En effet, les jeunes connaissent de réelles sources de stress, qui impacte leur sommeil. La SMEREP tient donc à alerter sur ces situations vécues par les jeunes, et sur les conséquences inquiétantes comme la déprime voire même des pensées suicidaires. Par ailleurs, des brochures de prévention traitant du sommeil, ainsi que de la lutte contre le stress sont disponibles soit sur [www.smerep.fr](http://www.smerep.fr) soit directement au sein de l'accueil SMEREP<sup>(3)</sup>. »*, déclare Pierre Faivre, Administrateur, Chargé de prévention à la SMEREP.

Active depuis plus de 40 ans, la SMEREP gère le Centre 617 de Sécurité sociale étudiante. Administrée par des étudiants pour des étudiants, elle est présidée par Joffrey Houdoux. La SMEREP est la 1<sup>ère</sup> Sécurité sociale étudiante de proximité avec près de 200 000 affiliés en Île-de-France.

<sup>(1)</sup> Etude OpinionWay pour la SMEREP réalisée selon la méthode des questionnaires auto-administrés en ligne, du 9 avril au 7 mai 2015 auprès de 500 étudiants de toute la France et de 654 d'Ile-de-France

<sup>(2)</sup> Etude OpinionWay pour la SMEREP réalisée selon la méthode des questionnaires auto-administrés en ligne, du 23 avril au 21 mai 2015, auprès de 407 lycéens de toute la France et de 427 d'Ile-de-France.

<sup>(3)</sup> Accueil SMEREP : 54 Bd Saint Michel 75006 Paris de 9h à 17h50 - 01 56 54 36 34 : Appel non surtaxé du lundi au samedi de 9h à 18h (17h le Samedi)