



Le sommeil des enfants et des adolescent·e·s

Le sommeil est à la fois une ressource de santé et un facteur de risque.
Le manque de sommeil résulte également des conditions-cadres sociétales.

ACTION POLITIQUE

Un besoin d'action politique existe :

- Inclusion dans la stratégie nationale de prévention (MNT) dès 2029 par l'OFSP, la Conférence des directrices et directeurs cantonaux de la santé (CDS) et la Fondation Promotion Santé Suisse.
- Ancrage de l'éducation au sommeil dans le degré secondaire I.
- Formation des professionnels à la santé du sommeil (assistant·e·s socio-éducatif·ve·s (ASE) CFC, éducatrices et éducateurs sociaux (ES/HES), animateurs et animatrices de jeunesse, enseignant·e·s, pédagogues spécialisé·e·s ainsi que personnel soignant).
- Adapter les conditions structurelles : horaires de début d'école flexibles et organisation de la journée.
- Suivi du sommeil chez les enfants et les adolescent·e·s en Suisse (études nationales). Offres de prévention à bas seuil, fondées sur des preuves, pour les adolescent·e·s.
- Sensibilisation du public à l'importance de la santé du sommeil par des campagnes de l'OFSP et de Promotion Santé Suisse.

Objectif : renforcer systématiquement la santé du sommeil et garantir ainsi, à long terme, la santé, l'éducation et la productivité.

FAITS

- **20–30 % des enfants et 16–23 % des adolescent·e·s souffrent de troubles du sommeil**
Les problèmes de sommeil ne sont pas un phénomène marginal, mais concernent environ un enfant sur quatre.
- **Un sommeil insuffisant (≤ 7 h) augmente nettement les risques**
Les adolescent·e·s dormant ≤ 7 heures ont davantage d'accidents (circulation, sport, travail), davantage de comportements à risque et de consommation de substances, ainsi que davantage de symptômes dépressifs.
- **21 % de calories en plus en cas de manque de sommeil (enfants)**
En cas de manque de sommeil aigu, les enfants consomment 21 % de calories (kcal) et 25 % de sucre en plus.

Les troubles du sommeil coûtent au système de santé et à l'économie suisses environ CHF 15 milliards par an. Les troubles du sommeil chez les enfants et les adolescent·e·s constituent un facteur de risque précoce de charges sanitaires, sociales et économiques ultérieures.

PROBLÈME

L'enfance et l'adolescence sont des phases sensibles du développement, au cours desquelles se posent les bases de l'apprentissage, de la santé et des performances.

Une bonne qualité de sommeil constitue, à ce stade, une ressource centrale pour la santé.

Le manque de sommeil affecte directement les processus de maturation du cerveau et n'est donc pas un problème individuel, mais un problème structurel de santé publique, avec des conséquences à long terme sur l'éducation, la santé psychique, la sécurité et les coûts sociétaux.

COÛTS SOCIÉTAUX

Santé psychique

Les problèmes de sommeil figurent parmi les tout premiers signes d'alerte de troubles psychiques ultérieurs. La Suisse investit fortement dans le traitement des troubles psychiques chez les adultes – la prévention à l'adolescence est toutefois nettement plus efficace et plus rentable, car le cerveau (et donc le comportement) se trouve dans une phase de développement particulièrement sensible et donc malléable.

Un sommeil réparateur, une ressource essentielle pour le bien-être psychique.

L'éducation au sommeil allège, à long terme, les systèmes de santé, social et éducatif.

Équité des chances

Le manque de sommeil ne touche pas les enfants et les adolescent·e·s de la même manière.

Les familles socialement défavorisées sont plus souvent confrontées à des conditions de logement défavorables (bruit, promiscuité, sentiment d'insécurité), à des horaires de travail irréguliers, à un stress familial et social élevé – autant de facteurs dont l'impact sur le sommeil des enfants et des adolescent·e·s est démontré.

Des conditions de sommeil défavorables agissent ainsi comme un amplificateur des inégalités sociales.

Un sommeil réparateur est une ressource importante pour la santé, au service de l'égalité des chances.

Politique éducative

Les troubles du sommeil impliquent souvent aussi un manque de sommeil.

D'un point de vue biologique, les enfants et les adolescent·e·s ont besoin de plus de sommeil que les adultes. Cela est important pour le développement de leur cerveau. Le manque de sommeil réduit l'attention, la capacité d'apprentissage et l'autorégulation – des conditions fondamentales de l'apprentissage (scolaire).

Des horaires scolaires commençant tôt désavantagent systématiquement les adolescent·e·s pour des raisons biologiques.

Les différences de performance ne résultent donc pas uniquement de la motivation ou du soutien, mais aussi de conditions-cadres structurelles.

Le sommeil comme condition de la réussite scolaire.

Coûts sociétaux

Le manque de sommeil chez les adolescent·e·s constitue un risque pour la sécurité.

Ces conséquences entraînent – outre la souffrance personnelle – des coûts sociétaux considérables. Le manque de sommeil chronique augmente le risque d'accidents et de blessures (p. ex. sur la route, dans le sport, au travail), ainsi que de comportements à risque. L'attention, le contrôle des impulsions et la capacité de décision sont mesurablement altérés – même si aucune fatigue n'est perçue subjectivement.

Le manque de sommeil chronique est un facteur de risque qui engendre des coûts sociétaux évitables.

POURQUOI LA POLITIQUE ET LA SOCIÉTÉ DOIVENT AGIR **Économie et capacité d'avenir**

Le manque de sommeil d'aujourd'hui, ce sont les actifs de demain, fragilisés sur le plan de la santé et des capacités cognitives.

Le manque de sommeil chronique durant l'enfance et l'adolescence nuit au développement du cerveau, à l'apprentissage et à l'autorégulation, et augmente à long terme les risques de maladies psychiques et physiques.

Cela affaiblit des compétences cognitives et psychosociales essentielles – fondements du capital humain futur.

Les conséquences se prolongent jusqu'à la vie professionnelle : performances réduites, moindre résistance, plus grande propension aux accidents et productivité limitée. Cela compromet à long terme non seulement la santé individuelle, mais aussi la capacité d'innovation et la compétitivité d'une économie nationale.

La santé du sommeil aux premières étapes de la vie est un investissement clé dans la productivité et l'attractivité du site – et donc dans la capacité d'avenir de la société.

Protection de la jeunesse et durabilité

L'enfance et l'adolescence sont des fenêtres de développement critiques.

Les déficits à ce stade ne peuvent être compensés que de manière limitée par la suite.

Une politique durable consiste à investir tôt plutôt que de supporter plus tard des coûts de réparation.

Renforcer la santé du sommeil – maintenant. Pour l'éducation, la stabilité psychique et un avenir en bonne santé.

Conditions-cadres sociétales

Les causes du manque de sommeil résident dans :

- le développement biologique. À la puberté, l'horloge interne se décale naturellement vers l'arrière – les adolescent-e-s ont sommeil plus tard et doivent en même temps se lever tôt.
- Les environnements numériques : la lumière des écrans, les réseaux sociaux et la disponibilité permanente retardent l'endormissement et réduisent la durée de sommeil.
- Les structures temporelles scolaires et sociétales : des horaires scolaires commençant tôt sont souvent en contradiction avec le rythme de sommeil biologique des adolescent-e-s.

Une étude suisse récente le confirme : des horaires de début d'école flexibles s'opposent au manque de sommeil chronique chez les adolescent-e-s et ont un effet positif sur le bien-être et les performances scolaires.

Le manque de sommeil est un problème systémique – et nécessite des solutions à l'échelle de la société.

RÉFÉRENCES

