

Consommation des écrans et qualité du sommeil chez les étudiants

Congres Sommeil Lille 2014

Lombard R*, Aron C*, Hurdiel R**, Theuninck D**

•Unité sommeil VNI Pneumologie CH Dunkerque ; ** Laboratoire Relacs Université du Littoral Cote D’Opale (UCLO)

•Correspondance ; christophe.aron@ch-dunkerque.fr

Introduction

Les données actuelles insistent sur le rôle potentiellement néfaste de la stimulation lumineuse trop intense liée aux écrans sur le sommeil. La consommation des écrans de type téléviseurs (TV), ordinateurs peut atteindre 4h/jour dans la tranche d’âge 15-25 ans (INSEE 2011). Quel est l’impact de cette luminosité sur le sommeil de nos étudiants ?

Méthodes

Nous avons réalisé une étude prospective observationnelle multicentrique lors des journées « Université-Nutrisport » 2011 dans les quatre sites de l’UCLO en analysant 417 questionnaires de Pittsburgh (PSQI) ainsi que l’« impression de manque de sommeil » (score 0 ; pas du tout d’accord à 5 ; tout à fait d’accord) en lien avec la consommation des écrans de TV et d’ordinateurs

Résultats

Notre population compte :
- 277 étudiants français et 140 ressortissants étrangers
- âge moyen 22 +/- 4 ans (57% H 43% F),
- score PSQI : 6 ± 3
- durée de sommeil (composante 3 du PSQI) : 7.24 +/- 1.17 h
- latence d’endormissement (composante 2) 23min 3sec +/- 23min 40sec

Parmi nos 417 étudiants ; 221 présentent un PSQI supérieur à 5 les classant comme « mauvais dormeurs ».
Chez ces « mauvais dormeurs » nous n’observons pas d’association statistiquement significative par le test de Fisher exact entre le temps de consommation quotidien d’ordinateur ou de TV et la présence d’un score PSQI>5 au risque 5%.
Nous observons une association significative entre le temps journalier de consommation des 2 types d’écrans (p<0.05) et « l’impression de manque de sommeil », seul l’usage de l’ordinateur est significativement incriminé dans le raccourcissement de la durée du sommeil (composante 3) du PSQI chez ces étudiants (p<0.05).

ASSOCIATION	Temps de consommation de télévision par jour	Temps de consommation d'ordinateur par jour	Temps de consommation de jeux vidéo par jour
PSQI> 5	NS	NS	NS
comp 1: qualité subjective du sommeil	NS	NS	NS
comp 2: latence du sommeil	NS	NS	NS
comp 3: durée du sommeil	NS	p <0,05	NS
comp 4: efficacité habituelle du sommeil	NS	NS	NS
comp 5: troubles du sommeil	NS	NS	NS
comp 6: utilisation d'un médicament du sommeil	NS	NS	NS
comp 7 : mauvaise forme durant la journée	NS	NS	NS
plainte de manque de sommeil	p <0,05	p <0,05	p <0,05

Les étudiants étrangers en comparaison des étudiants nationaux présentent une durée de sommeil plus courte (p<0.05 test chi2), un temps d’ordinateur plus long (p<0.01), un temps de TV plus court (p<0.01) associés à une altération significative de la composante 5 (« troubles du sommeil ») du PSQI (p<0.05) et une « impression de manque de sommeil » en lien uniquement avec leur consommation d’ordinateurs (p<0.01).

Conclusion

Notre étude montre que la qualité de sommeil d’une population d’étudiants peut être altérée selon l’analyse du Pittsburgh, en lien avec l’utilisation des écrans, notamment d’ordinateurs, de façon plus nette chez les étudiants d’origine étrangère, rappelant l’importance de l’éducation, voire du dépistage des troubles du sommeil parmi ces populations