

Le manque de sommeil altère durablement le cerveau des adolescents

Par *mogirard*

Créé le 20/04/2017 - 18:25

Le manque de sommeil altère durablement le cerveau des adolescents

Jeudi, 20/04/2017 - 17:25 [1 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

•

- [Tweeter](#)

•

•

2 avis :



[zoom](#)

Une étude de l'Inserm a analysé le cerveau et les habitudes de sommeil de 177 élèves âgés de 14 ans et scolarisés dans des collèges de région parisienne. En moyenne, ces derniers se couchent à 22h20 en semaine pour se lever à 7h06 et se couchent à 23h30 le week-end pour se lever à 9h45. Mais "il existe de fortes disparités entre les adolescents", précisent les chercheurs. "Entre 21h30 et 3h du matin le week-end pour un lever entre 7h et 13h", nous précise Jean Luc Martinot, de l'Université Paris Sud et Paris Descartes, qui a coordonné ces travaux.

Ces travaux montrent qu'une durée de sommeil courte (moins de 7 heures) en semaine et une heure de coucher tardive le week-end entraînent une diminution du volume de matière grise dans trois régions cérébrales : le cortex frontal, le cortex cingulaire antérieur et le précuneus. Des zones qui sont notamment impliquées dans l'attention, la concentration et la capacité à réaliser des tâches simultanées.

Pour les chercheurs, la diminution du volume de matière grise est particulièrement importante chez les adolescents se couchant tard le week-end. De plus, selon cette étude, l'obtention de mauvaises notes à

l'école est aussi associée à ce changement anatomique... Preuve qu'il existe un lien entre les mauvaises habitudes de sommeil, la structure du cerveau à l'adolescence et les mauvaises performances scolaires.

Au vu de leurs résultats, les chercheurs insistent donc sur l'importance pour les adolescents d'acquérir de bonnes habitudes de sommeil, dans cette période-clé de leur vie où le cerveau est en pleine maturation. "Nous encourageons les parents, les intervenants sociaux et scolaires, à favoriser le maintien d'un bon rythme veille-sommeil pour les adolescents. En particulier, éviter de se coucher systématiquement trop tard pendant les week-ends (après minuit) et de se lever au-delà de 10h30 semble important pour optimiser le potentiel de développement du cerveau et pour contribuer à la réussite scolaire", conclut Jean Luc Martinot.

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

[Inserm](#)

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-
- **Nombre de consultations :** 347
- **Publié dans :** [Neurosciences & Sciences cognitives](#)
- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Neurosciences & Sciences cognitives adolescents concentration école Inserm matière blanche repos sommeil](#)

URL source: <https://www.rtf.fr/manque-sommeil-altere-durablement-cerveau-adolescents/article>