



 **Irebs**

Nouvelle-Aquitaine

Vers la santé pour tous

## ***Sélection de ressources documentaires***

*Réalisée dans le cadre du séminaire DIR PJJ Sud-Ouest  
« Sommeil et conduites addictives » à Pessac le 22 mars 2019*

## ***Troubles du sommeil et conduites addictives chez les adolescents***

*Mars 2019*




Cette sélection de ressources documentaires propose des références récentes sur la problématique du sommeil et des conduites addictives chez les adolescents. Elle sert de support informatif complémentaire au contenu du programme du séminaire. Les liens vers les sites Internet ont été vérifiés le 11 mars 2019.

Les documents cités dans cette sélection, ainsi que des outils pédagogiques, sont localisés dans nos antennes et/ou en accès en ligne. Nous vous remercions de prendre contact avec le/la documentaliste de votre antenne départementale pour les consulter/emprunter.

Le pôle documentation de l'Ireps Nouvelle-Aquitaine reste disponible pour effectuer des recherches documentaires complémentaires. Découvrez également notre veille et ses collections thématiques sur notre site internet : <https://irepsna.org/veille/>

## SOMMAIRE

Sommeil et troubles du sommeil à l'adolescence .....	3
Conduites addictives et troubles du sommeil .....	4
Pratiques promotrices de santé bien-être pour améliorer le sommeil des adolescents.....	6
Ressources complémentaires .....	8



**Antenne Deux-Sèvres (79)**  
Niort  
Tél. 05 49 28 30 25  
antenne79@irepsna.org

**Antenne Charente-Maritime (17)**  
La Rochelle  
Tél. 05 46 42 24 44  
antenne17@irepsna.org

**Antenne Charente (16)**  
Angoulême  
Tél. 05 45 25 30 36  
antenne16@irepsna.org

**SIÈGE RÉGIONAL**  
**Antenne Gironde (33)**  
Bordeaux  
Tél. 05 56 33 34 10  
direction@irepsna.org  
antenne33@irepsna.org

**Antenne Landes (40)**  
Mont-de-Marsan  
Tél. 05 58 06 29 67  
antenne40@irepsna.org

**Antenne Pyrénées-Atlantiques (64)**  
Pau  
Tél. 05 59 62 41 01  
antenne64@irepsna.org

**Antenne Vienne (86)**  
Poitiers  
Tél. 05 49 41 37 49  
antenne86@irepsna.org

**Antenne Haute-Vienne (87)**  
Limoges  
Tél. 05 55 37 19 57  
antenne87@irepsna.org

**Antenne Creuse (23)**  
Guéret  
Tél. 05 55 52 36 82  
antenne23@irepsna.org

**Antenne Corrèze (19)**  
Brive-la-Gaillarde  
Tél. 05 55 17 15 50  
antenne19@irepsna.org

**Antenne Dordogne (24)**  
Périgueux  
Tél. 05 53 07 68 57  
antenne24@irepsna.org

**Antenne Lot-et-Garonne (47)**  
Agen (Pont-du-Casse)  
Tél. 05 53 66 58 59  
antenne47@irepsna.org

Pour vérifier la disponibilité des références dans le centre de ressources de votre antenne, vous pouvez soit consulter son portail documentaire, soit contacter son documentaliste.

**A partir de mars 2019, le portail documentaire pour tous de l'Ireps NA :**

<http://www.bib-bop.org/>

# Sommeil et troubles du sommeil à l'adolescence

**Des ados déconnectés... de leurs besoins de sommeil.** Le Village Sommeil, 2019.


*Présentation d'une infographie réalisée par le Réseau Morphée.*

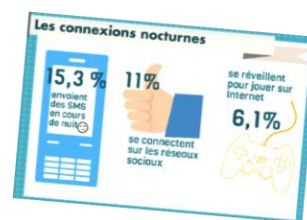
 [Lire le document](#)

**Ados trop connectés et en manque de sommeil ?** adozen.fr, 8 mai 2018.

*Certains adolescents passent trop de temps sur leur téléphone portable ou leur ordinateur. Au détriment parfois de leur scolarité et même de leur santé.*

*Une équipe de France 2 a mené l'enquête.*

 [Voir la vidéo](#)



**L'environnement du sommeil de l'adolescent.** Réseau Morphée, octobre 2018.

*Le cadre de vie, le lieu pour dormir, les activités, les sorties en soirée, le stress de la journée, l'ambiance familiale... autant de facteurs susceptibles d'influencer le sommeil des adolescents. A l'heure où le temps consacré au sommeil diminue, grandement influencé par de nouvelles habitudes liées à l'explosion d'Internet et des médias sociaux, il est primordial de veiller à acquérir de saines habitudes de sommeil.*

 [Lire le document](#)

**Le sommeil des jeunes 15-25 ans.** Institut National du Sommeil et de la Vigilance, 2018.


*Parmi les résultats présentés, 88% des jeunes se sentent en manque de sommeil. Pour la majorité d'entre eux : la durée de sommeil est trop courte et les horaires de coucher et surtout de lever sont très décalés le week-end. Le constat est sans ambiguïté, les jeunes vivent selon des rythmes le plus souvent inadaptés à ce que réclame leur besoins et évolutions physiologique, psychique et cognitive. Ces jeunes sont preneurs d'aide pour diminuer ces impacts mais ne savent souvent pas comment s'orienter.*



 [Lire le document](#)


**Trouble sévère du sommeil à l'adolescence : réflexions théorico-cliniques.** E de Becker, Annales médico-psychologiques, vol. 176, n°4, 2018, pp. 348-353.

*Après un rappel succinct des troubles du sommeil à l'adolescence et leur compréhension, l'auteur évoque une vignette clinique pour développer une réflexion sur quelques repères au niveau de l'accompagnement thérapeutique.*

 [Lire le document](#)

**Le sommeil : la santé vient en dormant.** Inserm, Science&Santé, n°35, mars-avril 2017.

*Le point sur les dernières découvertes et les répercussions, à moyen et à long terme, d'une altération du sommeil sur la santé.*

 [Lire le document](#)



**Les adolescents se couchent trop tard...** Santé publique France-Inpes, octobre 2013.

*Deux enquêtes de l'Inpes pointent un déficit de sommeil important chez les adolescents : près de 30 % des 15-19 ans sont en dette de sommeil et à 15 ans, 25 % des adolescents dorment moins de sept heures par nuit. Or, ils devraient en moyenne dormir neuf heures trente pour être en forme. Ce dossier rend compte des résultats de ces enquêtes et propose des ressources pour échanger avec eux et trouver des moyens d'amélioration du sommeil.*

 [Lire le document](#)

**Sélection de ressources documentaires – Sommeil et conduites addictives chez les adolescents**

# Conduites addictives et troubles du sommeil


**Caféine, nicotine, et autres stimulants : quel impact sur le sommeil des jeunes adultes ?** Dr B Angerville, Addict Aide, 10 décembre 2018.

*Les problèmes de sommeil peuvent avoir à long terme des conséquences négatives notamment sur le plan psychologique et physiologique. Les chercheurs de l'université de Boston ont exploré les relations entre l'utilisation régulière de substances stimulantes et la qualité du sommeil dans une population de jeunes adultes.*

 [Lire le document](#)

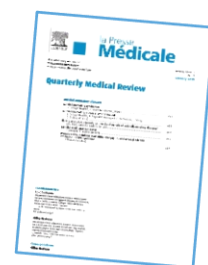


**Addictions et troubles du sommeil.** Pr. M Dematteis, CHU et Université Grenoble Alpes, 22 mars 2018.  
*Une présentation imagée (incluant les références des études) des relations entre addictions et troubles du sommeil : tabac, alcool, morphiniques, conduites dopantes, abus d'écrans...*

 [Lire le document](#)

**Les effets du cannabis sur le sommeil.** Maad Digital, Inserm, 3 mai 2018.  
*Une présentation imagée de l'impact du THC sur le sommeil.*

 [Lire le document](#)



**Le sommeil sous alcool est-il réparateur ?** Maad Digital, Inserm, 5 mai 2017.  
*Une présentation imagée de l'action de l'alcool sur le sommeil.*

 [Lire le document](#)

**Troubles du sommeil et addictions : impact sur la qualité de vie et le risque de rechute.** M Fatseas, C Kervran, M Auriacombe, La Presse Médicale, vol. 45, Issue 12, Part 1, décembre 2016, pp.1164-1169.  
*Les troubles du sommeil influencent négativement la qualité de vie des sujets souffrant d'addiction (état psychologique, perception de la douleur, consommation de médicaments ou substances). Les problèmes de sommeil chez les sujets avec addictions augmentent de façon significative le risque de rechute. L'association entre troubles du sommeil et rechute pourrait être sous-tendue par une détérioration de la qualité de vie ou par une plus forte intensité du craving (envie impérieuse et involontaire de consommer). La réduction du craving et le maintien de l'arrêt des consommations apparaissent comme les prises en charge de première intention lors de l'association troubles du sommeil et addiction.*

 [Lire la fiche détaillée de cet article](#)

**Addiction et troubles du sommeil : craving, rythmes circadiens. Une mise au point.** M Auriacombe, R Debrabant, C Kervran et al., Médecine du Sommeil, vol.13, n°3, 2016, pp. 91-99.

*Cet article propose une revue non exhaustive des connaissances actuelles concernant l'association entre troubles du sommeil, usage de substances et addiction, et notamment sur les hypothèses concernant la nature de cette association.*



 [Lire la fiche détaillée de cet article](#)

**Jeunes et addictions.** OFDT, décembre 2016.

*Cet ouvrage décrit les pratiques addictives des 11-25 ans et ambitionne de mieux les comprendre tout en évoquant leurs conséquences. Il rassemble les éléments relatifs aux substances licites et illicites ainsi qu'aux addictions sans produit (jeux vidéo, jeux d'argent et de hasard, usages d'Internet). En dehors d'un chapitre liminaire fournissant des repères sur les populations concernées, ce document est structuré en six parties : niveaux d'usages de substances et addictions sans produit ; profils des usagers et contextes des consommations ; motivations et facteurs de vulnérabilité ; offre des produits ; conséquences des usages et réponses publiques ; comparaisons territoriales en France et mise en perspective internationale.*

 [Lire le document](#)

**Addictions et sommeil.** Pr. M Dematteis, AHS Biarritz 2015.

*Vidéo de l'intervention du Pr. Dematteis lors de l'édition 2015 du colloque AHS.*

 [Voir la vidéo](#)



**Prospective relationship between poor sleep and substance-related problems in a national sample of adolescents.** MM Wong, G Roberson, R Dyson, Alcohol Clin Exp Res., février 2015, 39(2), pp. 355-362.

*Des études antérieures ont montré que le manque de sommeil permettait de prédire de manière prospective les problèmes liés à l'alcool et à la consommation de drogues illicites chez les adolescents et les jeunes adultes (Wong et Brower, 2012; Wong et al., 2010). Le but de cette étude était d'examiner si les troubles du sommeil et les heures de sommeil permettaient de prédire de manière prospective plusieurs problèmes graves liés à la substance, par exemple la consommation excessive d'alcool, la conduite avec facultés affaiblies par l'alcool et les comportements sexuels à risque.*

 [Lire le document](#)

**Urine toxicology screen in multiple sleep latency test: the correlation of positive tetrahydrocannabinol, drug negative patients and narcolepsy.** S Dzodzomenyo, A Stolfi, D Splaingard, E Earley, O Onadeko, M Splaingard, J Clin Sleep Med, 2015, 11(2), pp. 93-99.

*Les médicaments peuvent influencer sur les résultats de plusieurs tests de latence du sommeil (MSLT). L'objectif de l'étude est de chercher à identifier l'effet de la marijuana sur les résultats de TMS chez des patients pédiatriques évalués pour une somnolence diurne excessive (EDS).*



 [Lire le document](#)

**Sommeil et substances à l'adolescence : les effets de la caféine, de l'alcool, du tabac et du cannabis.**

F Guérolé, A Nicolas, A Hommeril et al., Médecine du Sommeil, vol. 8, n°4, octobre 2011, pp. 152-158. *Cet article fournit une revue de la littérature internationale concernant les effets sur le sommeil à l'adolescence des quatre substances les plus consommées à cet âge : la caféine, le tabac, l'alcool et le cannabis. Les données disponibles indiquent que toutes ces substances peuvent entraîner des modifications subjectives et/ou objectives du sommeil de l'adolescent, de nature et d'intensité variées suivant la substance et son type d'utilisation. Ces modifications peuvent représenter des perturbations significatives du sommeil et de l'éveil.*

 [Lire le document](#)

# Pratiques promotrices de santé pour améliorer le bien-être et le sommeil des adolescents

**Promouvoir le bien-être et la réussite des jeunes.** In : Alcool, tabac, drogues, écrans : Plan national de mobilisation contre les addictions. 2018-2022, MILDECA, janvier 2019, pp. 36-43.

*Les 6 axes, 19 priorités et plus de 200 mesures proposées font suite à une large concertation menée depuis fin octobre 2017. Le Plan s'articule autour de 6 grands défis et indique les priorités et les principales mesures à mettre en œuvre, témoignant d'une action publique ambitieuse et pragmatique.*

 [Lire le document](#)

**La preuve par les compétences psychosociales #1 - #2 - #3.** Ireps Nouvelle-Aquitaine, 2018.

*L'Ireps NA, par ces 3 vidéos, propose une synthèse des dernières recherches dans le domaine des compétences psychosociales qui démontrent l'intérêt de cette approche auprès des publics enfants, adolescents et parents en suivant une méthodologie validée scientifiquement. En s'appuyant sur les documents récents basés sur les données probantes et prometteuses, les 3 vidéos vous permettront de : 1- comprendre ce que sont les compétences psychosociales et identifier leur efficacité auprès des publics, 2- vous appuyer sur les résultats de recherche pour améliorer vos stratégies d'intervention, 3- identifier les facteurs de réussite pour mener des ateliers de développement des compétences psychosociales. Un dossier de recueil des données probantes est également proposé dans cet espace de « La boîte à outils Compétences psychosociales ».*



 [Accéder aux vidéos et au dossier de synthèse](#)

**Ne fermons pas les yeux sur le sommeil !** Fil Santé Jeunes, 2017.

*Un dossier pour aider les adolescents à comprendre l'importance du sommeil pour la santé et à trouver des astuces pour l'améliorer.*

 [Lire le dossier](#)

**Guide des pratiques psychocorporelles : ressources pour les soins et la santé.** Célestin-Lhopiteau, P Wanquet-Thibault, Ed. Elsevier Masson, 2018.



*Face au développement de la médecine et de la santé intégratives, les auteurs apportent un éclairage sur les apports cliniques et théoriques de ces pratiques, de plus en plus enseignées dans les formations médicales et paramédicales et utilisées par les professionnels de santé dans tous les domaines. Ce guide, ponctué de nombreux cas cliniques, se présente comme un outil pratique à destination des praticiens et des étudiants (infirmiers, aides-soignants, médecins et psychologues). Composé de 4 parties, il décrit un grand nombre d'approches psychocorporelles utiles dans une relation de soins.*

 [Lire le résumé et un extrait de l'ouvrage](#)

**La santé des enfants et des jeunes.** In : Priorité prévention : Rester en bonne santé tout au long de sa vie, DGS, HCSP, mars 2018, pp. 12-20.

*Parce que les interventions doivent être les plus précoces possibles et adaptées aux caractéristiques des groupes de population, la priorité donnée à la Prévention se concrétise dans un ensemble d'actions qui prend en considération l'individu et son environnement dans son parcours de vie, pour « rester en bonne santé tout au long de sa vie ». Pour chaque période de vie, le plan détaille les mesures permettant d'obtenir un environnement favorable à la santé.*

 [Lire le document](#)



**L'utilisation de la relaxation progressive de Jacobson dans la gestion de l'anxiété au cours des séjours de sevrage en addictologie.** E Demay, Université Toulouse III, Mémoire DE Psychomotricité, juin 2017. *Par une présentation de la méthode initiale ainsi que des caractéristiques du sujet addict, ce mémoire met en exergue les bienfaits de cette méthode sur cette pathologie. De surcroît, par le biais d'une analyse de l'état d'anxiété des patients, il évalue les effets d'une telle méthode au terme de quatre séances proposées, du fait de la durée limitée de séjour des patients.*

 [Lire le document](#)

**La santé/bien être des jeunes de 16 à 18 ans en difficulté d'insertion.** S Duchateau, ENPJJ, Mémoire Formation statutaire des éducateurs, juin 2016.

*Différents signaux de mal-être allant de l'hygiène alimentaire, vestimentaire ou encore corporelle à l'addiction sont repérables chez ces jeunes qui expriment, à travers leur aspect physique et/ou leur comportement, un profond mal-être, qui impacte leur parcours et leur projet d'insertion. La prise en compte de la santé et du bien-être des jeunes pris en charge ne doit alors plus être vue uniquement comme un objectif à atteindre mais davantage comme un moyen d'atteindre ses objectifs de réussite, d'insertion, de projet de vie, de prise en main de son destin.*

 [Lire le document](#)

**La boîte à outils de la gestion du stress.** G Du Penhoat, Dunod, 2016.

*Cet ouvrage propose 56 outils pour gérer le stress. Chaque outil est traité de façon visuelle par un schéma de synthèse, les objectifs, le contexte d'utilisation, des conseils méthodologiques, les avantages et les précautions à prendre. Il propose également des tests d'auto-évaluation, des cas issus de situations réelles ainsi qu'un cahier final d'exercices complémentaires.*



 [Lire le résumé et un extrait de l'ouvrage](#)

**A randomized control trial of the effect of yoga on quality of sleep, self-esteem and depression in substance abuser.** Dr. N Jiteswori Devi, TB Singh, International Journal of Multidisciplinary Approach and Studies, vol. 3, N°4, juillet-août 2016, pp. 11-17.

*L'objectif de l'étude est de voir l'efficacité du yoga sur la qualité du sommeil, la dépression et l'estime de soi des toxicomanes.*

 [Lire le document](#)

**Développer les compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes.** La Santé en action, n°431, mars 2015, pp. 10-40.




*Ce dossier pose la problématique, installe une distance critique face à un concept dont la mise en oeuvre requiert la plus grande exigence. Dans une première partie, les experts délivrent un état des connaissances. La seconde partie présente des programmes de terrain.*

 [Lire le document](#)

 Antenne(s) : disponible dans toutes les antennes de l'Ireps NA

**The health benefits of nose breathing.** A Ruth, Nursing in General Practice, janvier 2015.

*Un effort conscient pour s'assurer que les gens respirent principalement par le nez se traduirait probablement par une population en meilleure santé. Un tel changement peut être facilité par un processus simple qui consiste à repérer les mauvaises habitudes respiratoires et à les remplacer par les bonnes. Les formes les plus connues sont la méthode Buteyko, la méthode Papworth et le pranayama (dans le yoga, c'est la régulation de la respiration à travers certaines techniques et exercices).*

 [Lire le document](#)

**L'environnement idéal pour un bon sommeil.** INSV, Journée du Sommeil 2013.

*Médecins du sommeil, associations de patients, professionnels de santé, partenaires du sommeil se sont mobilisés autour de l'INSV pour interpeller les Français sur leur environnement de sommeil et rappeler les conditions d'un bon sommeil.*

 [Lire le dossier](#)

**La relaxation. Nouvelles approches, nouvelles techniques.** D Servant, Ed. Elsevier Masson, 2015.

*La relaxation est aujourd'hui de plus en plus indiquée dans la prise en charge de certains troubles ou pathologies (stress, paniques, ruminations, phobies, addictions, douleur) et sa pratique s'est modélisée autour de différentes approches. Cet ouvrage présente les bases et la pratique d'une relaxation applicable dans le champ de la médecine et de la psychologie. Il expose tout d'abord les fondements des différentes techniques de relaxation et de méditation (relaxation musculaire, techniques hypnotiques, training autogène de Schultz, sophrologie, méditation, yoga, imagerie et visualisation, biofeedback, etc.). Et toutes ces techniques sont illustrées par des cas cliniques représentant les indications les plus fréquentes.*



 [Lire le résumé et un extrait de l'ouvrage](#)

**Qi Gong for drug addiction.** M Devitt, Acupuncture Today, vol 3, issue 5, mai 2002.

*Kevin Chen, professeur à l'Université de médecine et de médecine dentaire de Newark (New Jersey), et deux collègues en Chine, ont mené une série d'expériences utilisant une option différente pour la toxicomanie: le Qi Gong. Cette pratique combine des exercices de méditation, de relaxation et de respiration pour rétablir l'équilibre et purifier le corps des toxines indésirables. Les résultats de leur expérience, publiés dans Alternative Therapies in Health and Medicine, suggèrent que le Qi Gong est "une alternative efficace" aux médicaments pour aider les gens à se débarrasser de leur addiction.*

 [Lire le document](#)

Voir une étude en cours (Assistance Publique – Hôpitaux de Paris) « **Qi Gong en tant que méthode de réduction de l'état de besoin des patients toxicomanes sévères (QICA)** » :

 [Lire le document](#)

## Ressources complémentaires



**Développer le pouvoir d'agir des jeunes : l'expérience de la Protection Judiciaire de la Jeunesse.**

F Marchand-Buttin, Santé publique France, La Santé en action, n°446, décembre 2018, pp. 24-25.

 [Lire cet article](#)

 Antenne(s) : disponible dans toutes les antennes de l'Ireps NA

**Réseau Morphée : dossier « Le sommeil de l'adolescent »**

 [Voir le site](#)

 [Voir la page "Ressources pédagogiques"](#)



**Prosom : Association nationale de promotion des connaissances sur le sommeil**

 [Voir le site](#)



## Journée du Sommeil 22 mars 2019 « Impact des modes de vie sur notre sommeil » : outils et supports

 [Voir le site](#)

## Journée du Sommeil 2018 consacrée au sommeil des 15-24 ans : le dossier de presse

 [Lire le dossier](#)

## Dans tes rêves ! ADES du Rhône, 2015.

 [Voir le support pédagogique](#)


## Sanpsy : Sommeil-Addiction-Neuropsychiatrie. Université de Bordeaux, CNRS USR 3413.

 [Voir le site](#)

## Jeunes, addictions et prévention. Dossier MILDECA, octobre 2018.

 [Lire le dossier](#)

## Santé des adolescents et des jeunes. Dossier documentaire de la Société Française de Santé Publique, octobre 2018.

 [Lire le dossier](#)

## Jeunes et addictions. OFDT, décembre 2016.

*Cet ouvrage décrit les pratiques addictives des 11-25 ans et ambitionne de mieux les comprendre tout en évoquant leurs conséquences. Il rassemble les éléments relatifs aux substances licites et illicites ainsi qu'aux addictions sans produit. Ce document est structuré en six parties : niveaux d'usages de substances et addictions sans produit ; profils des usagers et contextes des consommations ; motivations et facteurs de vulnérabilité ; offre des produits ; conséquences des usages et réponses publiques ; comparaisons territoriales en France et mise en perspective internationale.*

 [Lire le document](#)

## Santé des jeunes de 14 à 20 ans de la Protection judiciaire de la jeunesse (secteur public), sept ans après. M Choquet, C Hassler, D Morin, Inserm, 2005.

*7 ans après celle de 1997, l'enquête épidémiologique sur la santé des jeunes de la protection judiciaire de la jeunesse est renouvelée. Les données illustrent l'évolution de leurs conditions de vie, de leur situation sociale, familiale et scolaire, de leurs comportements à risques et leurs problèmes de santé.*

 [Lire le document](#)

Ireps Nouvelle-Aquitaine

[www.IrepsNouvelleAquitaine.org](http://www.IrepsNouvelleAquitaine.org)

Suivez-nous sur   