



# Dormir ou travailler, récupérer ou endurer par Alexis Perrot

Alors que la session est déjà bien entamée et que la période d'examens approche à grands pas, je tenais à aborder un sujet généralement méconnu des étudiants en psychologie. Avec la compétition et le niveau de performance exigé des étudiants, entre autres pour accéder aux études supérieures, on tend parfois à oublier que nous sommes des êtres humains qui ont besoin de respirer, de manger, de bouger et... de dormir. J'ai donc décidé de consacrer ces prochaines lignes pour vous présenter des résultats de recherches effectuées sur le sommeil.

Dans une étude publiée en 2010 dans le *Journal of Adolescent Health*, des chercheurs ont fait compléter à des étudiants d'une université du Midwest des États-Unis un questionnaire en ligne évaluant leurs habitudes de sommeil, leur humeur ainsi que leur niveau de stress, selon cinq échelles : (PSQI)<sup>1</sup>, (ESS)<sup>2</sup>, (MES)<sup>3</sup>, (SUDS)<sup>4</sup>, (POMS)<sup>5</sup>. Les résultats indiquent que les étudiants de l'échantillon dormaient en moyenne 7.02 heures par nuit, avec un écart type de 1.15 heures. Parmi eux, 29.4% dormaient 8 heures et plus par nuit. Environ 70% de l'échantillon se situe donc en dessous du temps minimum de sommeil considéré, dans la recherche, comme optimal.<sup>6</sup>

Plusieurs facteurs pouvant influencer la qualité du sommeil, comme l'irrégularité des heures de coucher et de lever ou la difficulté à s'endormir ont aussi été évalués dans la recherche. Les étudiants ont d'ailleurs identifié le stress comme facteur principal de l'incapacité à s'endormir. Il est donc possible que certains étudiants subissent davantage le manque de sommeil qu'ils ne le choisissent.

Les chercheurs ont, par la suite, tenté de déterminer s'il existait des corrélations entre les informations obtenues sur le sommeil et celles reliées aux autres caractéristiques évaluées par le sondage. Les participants qui se situaient dans la catégorie « mauvaise qualité de sommeil » avaient une humeur significativement plus négative que ceux de la catégorie « bonne qualité de sommeil ». Les critères d'évaluation du test associés à l'humeur négative étaient : la colère, la confusion, l'humeur dépressive, la fatigue et la sensation de tension. Ceux de la catégorie « mauvaise qualité de sommeil » ont aussi rapporté un niveau de stress plus élevé.

Même si le sommeil est un sujet qui peut sembler riche en documentation, les recherches faites spécifiquement sur les étudiants de niveau universitaire sont moins fréquentes. Il n'y a pas suffisamment d'informations sur les impacts que le manque de sommeil peut avoir sur les autres aspects de la vie d'un étudiant pour faire ressortir une tendance générale et encore moins une relation de cause à effet. Le nombre élevé de variables à considérer ajoute certainement à la complexité du problème. Par exemple, la résistance au manque de sommeil peut varier considérablement d'une personne à une autre.

Écouter les messages que nous envoie notre corps est, selon moi, la meilleure manière de déterminer ce qui convient le mieux. Si après votre dixième tasse de café vous vous sentez toujours aussi fatigué, le problème n'est peut-être pas la puissance de la substance stimulante...

Je termine en vous parlant d'une recherche qui s'est plus récemment intéressée à l'impact de l'utilisation d'appareils électroniques, dans l'heure précédent le coucher, sur la qualité de sommeil. Les résultats de cette étude ont démontré une corrélation entre l'utilisation d'appareils électroniques dans l'heure précédent le coucher et une diminution de la qualité de sommeil. D'autres recherches devront certainement être effectuées pour en apprendre plus sur l'interaction entre ces deux variables. Le rôle omniprésent que la technologie occupe, aujourd'hui, tant dans le cadre académique que partout ailleurs, rend encore plus pertinent l'étude de ce champ d'intérêt.

## RÉFÉRENCES:

1. « Pittsburgh Sleep Quality Index »
2. « Epworth Sleepiness Scale »
3. « Horne-Ostberg Morningness Eveningness Scale »
4. « Subjective Units of Distress Scale »
5. « Profile of Mood States »
6. « T. Roehrs et al. (1996). « A two-week sleep extension in sleepy normal », *Sleep*, 19: 576–582.»

LUND, Hannah G., Brian D. REIDER, Annie B. WHITING, J. Roxanne, PRICHARD. (2010). « Sleep Patterns and Predictors of Disturbed Sleep in a Large Population of College Students », *Journal of Adolescent Health*, 46, 2: 124–132 [En ligne] <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1054139X09002389> (Page consultée le 13 septembre 2016).

OLSEN, Gabe. (2014). *The Effects of a Sleep Intervention Program on College Students' Sleep Quality*, Philadelphie, Haverford College, 61 p. [En ligne] <http://triceratops.brynmawr.edu/dspace/handle/10066/14658> (Page consultée le 13 septembre 2016)

T. Roehrs, E. Shore, K. Papineau, et al. (1996). « A two-week sleep extension in sleepy normal », *Sleep*, 19 : 576–582 [En ligne] <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-0029816706&origin=inward&txGid=0> (Page consultée le 13 septembre 2016).