

LE SOMMEIL DES COLLÉGIENS ET LYCÉENS EN 2018



Résultats de l'Enquête nationale en collèges et en lycées chez les adolescents sur la santé et les substances - EnCLASS 2018

EnCLASS

Enquête Nationale en Collèges et en Lycées chez les Adolescents sur la Santé et les Substances

Enquêtes HBSC / ESPAD

Damien Léger¹, Stanislas Spilka^{2,3}, Olivier Le-Nézet² et Emmanuelle Godeau^{4,5}

- 1) Université de Paris, EA 7330 VIFASOM (Vigilance Fatigue Sommeil et Santé Publique) et AHPH Hôtel Dieu Centre du Sommeil et de la Vigilance, Paris, France.
- 2) Observatoire français des drogues et Toxicomanies (OFDT), Paris
- 3) Université Paris-Sud, Université Paris-Saclay, faculté de médecine, faculté de médecine UVSQ, Inserm, CESP, 92541 Villejuif, France
- 4) École des hautes études en santé publique (EHESP), Rennes
- 5) CERPOP - UMR1295, unité mixte INSERM - Université Toulouse III Paul Sabatier – Équipe SPHERE

■ L'ESSENTIEL : LE SOMMEIL DES COLLEGIENS ET LYCEENS ET SON ÉVOLUTION EN 8 ANS (2010/2011 - 2018).

- ▶ En 2018, en France, un collégien dort en moyenne 8h16 par nuit et un lycéen 7h19.
- ▶ 13,8 % des collégiens et 29 % des lycéens ont un sommeil trop court les jours de classe (inférieur à 7 heures). Ces proportions ont nettement augmenté depuis 2010 où 7,8 % des collégiens et 25,1 % des lycéens étaient dans ce cas.
- ▶ Aujourd'hui, un collégien sur quatre (26,7 %) et quatre lycéens sur dix (43,7 %) sont en « dette de sommeil » (dormant plus de 120 minutes de plus les matins sans classe que ceux avec classe le lendemain).
- ▶ 30,6 % des collégiens et 41,4 % des lycéens se sentent fatigués presque tous les jours en se levant le matin.
- ▶ En 8 ans les collégiens ont perdu en moyenne 20 minutes de sommeil par nuit passant de 8h37 de sommeil en 2010 en semaine à 8h16 en 2018, les lycéens n'ayant perdu pour leur part que 5 minutes.

Il est courant d'associer l'enfance et l'adolescence avec un bon sommeil, long, parfois décalé, récupérateur, avec des grasses matinées durant les weekends et les vacances scolaires.

La qualité du sommeil est généralement excellente chez les enfants et chez les jeunes, sa durée plus longue que chez l'adulte (10 à 12 heures chez les enfants, 8 à 10 heures chez les adolescents contre 7 à 8 heures chez l'adulte), et surtout il est plus stable, moins entrecoupé d'éveils, et plus riche en sommeil profond.

Pour autant, la survenue du sommeil est loin d'être évidente chez les enfants et adolescents, et de nombreuses activités peuvent venir concurrencer et perturber cette phase essentielle à un « bon » sommeil. L'utilisation d'un écran fait partie de ces activités susceptibles de perturber la phase d'endormissement ou la qualité du sommeil pour diverses raisons, de nombreuses études ayant souligné ces dernières années l'impact négatif des usages numériques sur le temps de sommeil (Nuutinen et al 2012, Matulonga et Gremy 2020). D'une part, la lumière bleue des écrans stimule l'horloge biologique et retarde la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil. D'autre part, l'interaction sociale tardive le soir, et parfois en pleine nuit, empêche la détente et le repos cognitif, indispensables au sommeil. Aujourd'hui, une tablette ou un smartphone peut s'utiliser très facilement, en dehors de tout contrôle parental, seul dans sa chambre ou son lit parfois jusqu'à tard dans la soirée.

Le sommeil demeure un facteur d'équilibre essentiel pour la santé physique et mentale. Au cours du sommeil, on observe la modification de nombreux rythmes physiologiques et la sécrétion synchronisée de nombreuses hormones (hormones de croissance, mélatonine, cortisol,) qui contribuent à la réparation des tissus, des défenses immunitaires, de l'équilibre métabolique et thermodynamique du corps. Dormir est aussi essentiel, notamment le sommeil paradoxal, pour la mémoire, la réparation du stress et de l'anxiété, la maturation du système nerveux chez l'enfant et l'adolescent. À côté du temps de sommeil, les troubles d'endormissement comme l'insomnie peuvent également être associés à des problèmes de santé chronique respiratoires asthme, allergie, digestifs, neurologiques, douleurs. L'insomnie peut aussi être le signe d'un mal être psychologique, ou être en lien avec un environnement de sommeil difficile ou bruyant.

Non seulement la qualité, mais aussi la quantité de sommeil sont essentielles pour la santé. Chez l'adulte, il est clairement démontré que dormir moins de 6 heures par 24 heures est associé à un sur-risque de surpoids, d'obésité, de diabète de type 2, d'hypertension, de maladies cardiovasculaires, d'accidents, d'anxiété et de dépression. Chez l'enfant et l'adolescent on parle de sommeil trop court en dessous de 7 heures par 24 heures avec les mêmes types de risque pour leur santé physique et psychologique.

En 2010 et 2011, pour la première fois en France, les enquêtes HBSC et ESPAD ont interrogé les adolescents sur leur sommeil (Godeau et al 2012). Elles ont mis en évidence une proportion croissante des collégiens avec une dette de sommeil et un sommeil de trop courte durée les jours de classe. Il y a 8 ans déjà l'utilisation des écrans dans la soirée avait été associée à un sommeil plus court et aux troubles d'endormissement (Nuutinen et al 2012). Les mêmes troubles du sommeil augmentant avec l'âge avaient aussi été observés chez les lycéens. Huit ans après, l'enquête EnCLASS offre l'occasion de refaire le point sur le temps de sommeil chez les collégiens et lycéens de France métropolitaine selon le sexe et le niveau scolaire et de comparer les résultats à ceux de 2010/2011.

Les questions concernant les horaires de sommeil en 2018 sont, en effet, en tout point comparables à celles posées en 2010 et 2011 dans les enquêtes HBSC et ESPAD :

« *Quand tu as classe le lendemain, d'habitude à quelle heure t'endors-tu ?* », « *Quand tu as classe le lendemain, d'habitude à quelle heure te réveilles-tu ?* » pour les jours de la semaine avec classe et « *Quand tu n'as PAS classe le lendemain, d'habitude à quelle heure t'endors-tu ?* » et « *Quand tu n'as PAS classe le lendemain, d'habitude à quelle heure te réveilles-tu ?* » pour les jours de week-end.

En distinguant les jours de la semaine, il est alors possible de calculer le temps de sommeil les jours avec classe le lendemain (TSTAC), d'une part et, d'autre part, celui les jours sans classe le lendemain (TSTSC). Les critères de la littérature internationale considèrent alors comme sommeil trop court ceux dont le TSTAC est inférieur à 7 heures et, d'autre part, qu'il y a une « dette de sommeil » dès que la différence entre le TSTSC et le TSTAC est supérieure à 120 minutes.

Qu'est-ce que le sommeil ?

Une nuit de sommeil est formée de la répétition de 4 à 6 cycles de sommeil, de durée moyenne 60 à 90 minutes, débutant par du sommeil lent léger, puis se continuant par du sommeil lent profond, isolant complètement le dormeur du monde environnant et se terminant par du sommeil paradoxal, pendant lequel l'activité cérébrale est assez rapide et le tonus musculaire totalement aboli. C'est pendant cette dernière phase que se produisent les curieux mouvements oculaires rapides bilatéraux et symétriques, d'où le nom de REM (Rapid Eye Movement) sleep donné à ce stade par nos collègues anglo-saxons.

Le sommeil est un facteur d'équilibre essentiel pour la santé physique et mentale. Au cours du sommeil, la modification de nombreux rythmes physiologiques et la sécrétion synchronisée d'hormones comme l'hormone de croissance, la mélatonine, le cortisol, contribuent à la réparation des tissus, des défenses immunitaires, de l'équilibre métabolique et thermodynamique du corps. Le sommeil est aussi essentiel, (principalement le sommeil paradoxal) pour la mémoire, la réparation du stress et de l'anxiété, la maturation du système nerveux chez l'enfant et l'adolescent.

Temps de sommeil

Durant le collège, le TSTAC diminue d'un quart d'heure par an pour chaque classe, avec une durée moyenne qui passe de 8h50 chez les élèves de 6^e à 7h45 en 3^e, soit en 4 ans de collège plus d'une heure de sommeil en moins par nuit.

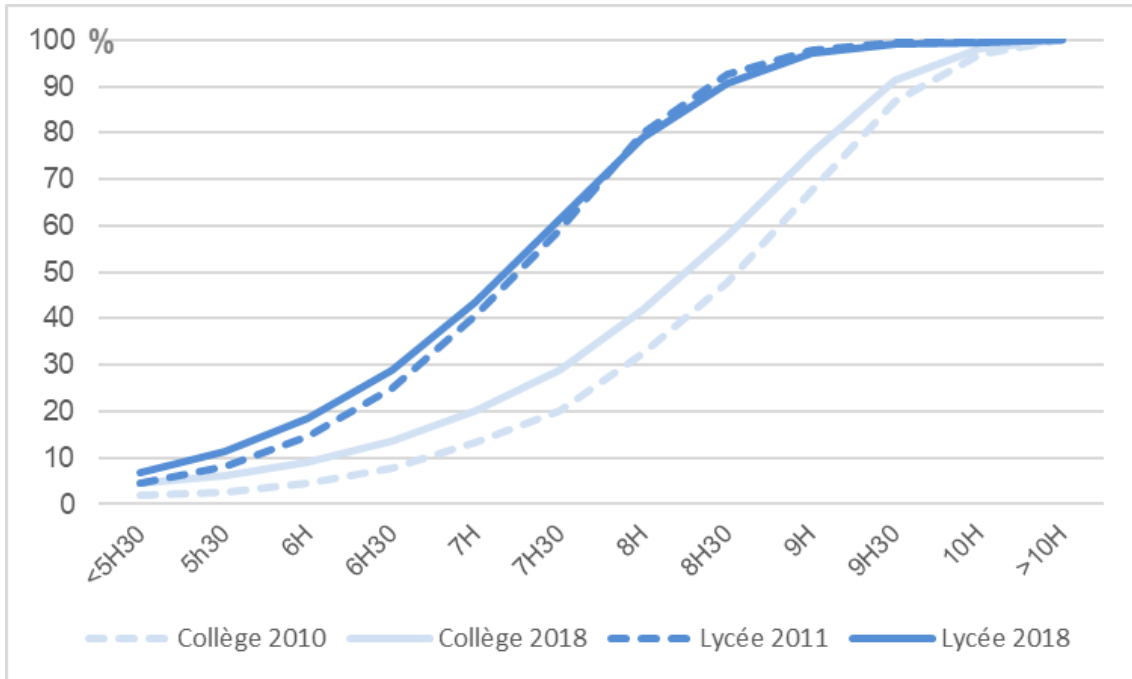
Si le passage du collège au lycée entraîne une nouvelle perte de sommeil de 19 minutes en moyenne, le TSTAC n'évolue ensuite quasiment plus au lycée, diminuant seulement de 7 minutes entre la 2nd et la terminale. Le temps de sommeil des lycéens est en moyenne inférieur d'une heure relativement à celui des collégiens sans différence notable entre filles et garçons. Notons cependant que les garçons de terminale sont ceux qui rapportent le TSTAC le plus court : 7h05, proche du temps moyen de sommeil les jours de travail des adultes en France (baromètre santé 2018 : 6h58, Léger et al, 2019).

Au collège, à l'instar de la détérioration de la durée de sommeil en semaine, on constate une chute en moyenne de 22 minutes de temps de sommeil le week-end entre 2010 et 2018, passant de 9h58 à 9h36.

Si au collège, comme au lycée les filles dorment davantage le week-end que les garçons, les collégiennes ont en revanche diminué leur TSTSC de 26 minutes par rapport à celui de 2010, les garçons collégiens ayant perdu 20 minutes. En revanche, les lycéens parviennent à bien récupérer le week-end, avec un temps de sommeil nettement supérieur à celui de la semaine, d'autant qu'en 2018 leur TSTSC apparaît en légère hausse comparativement à 2011 [tableau 2], avec un temps moyen de sommeil les week-ends de 9h18 (contre 9h15).

La comparaison des durées de sommeil entre 2010 et 2018 chez les collégiens montre une nette dégradation des temps moyens de sommeil au cours de ces huit dernières années [figure 1]. Le pourcentage de ceux dont la durée moyenne de sommeil est inférieure à 7h00 a fortement progressé passant de 13 % à 20 % et le temps de sommeil médian est désormais égal à 8h contre 8h30 en 2010.

Fig. 1 - Distribution cumulative de la part des élèves selon la durée de sommeil en semaine en 2010/2011 et en 2018



Source : EnCLASS 2018 - Exploitation OFDT – EHESP

Chez les lycéens, La superposition des deux courbes du temps de sommeil en 2011 et 2018 [figure 1] révèle que la durée de sommeil les jours de classe n'a quasiment pas changé dans la même période tout en restant préoccupante avec toujours près de 50 % des lycéens qui déclarent dormir en moyenne autour de 7 heures par nuit. [tableau 1]. En revanche, Les courbes 2010 et 2018 des collégiens se distinguent clairement montrant une nette dégradation de la durée de sommeil au cours de ces huit dernières années. Aujourd'hui, la part de ceux qui dorment au moins 8h30 n'est plus majoritaire (42 % contre 52 % en 2010) et la part de ceux dont la durée moyenne de sommeil est inférieure à 7h00 progresse là encore fortement passant de 13 % à 20%.

Tabl. 1 Temps de sommeil les jours avec classe ou sans classe le lendemain, selon le sexe et le niveau scolaire en 2018 et 2010 (collège) et 2011 (lycée).

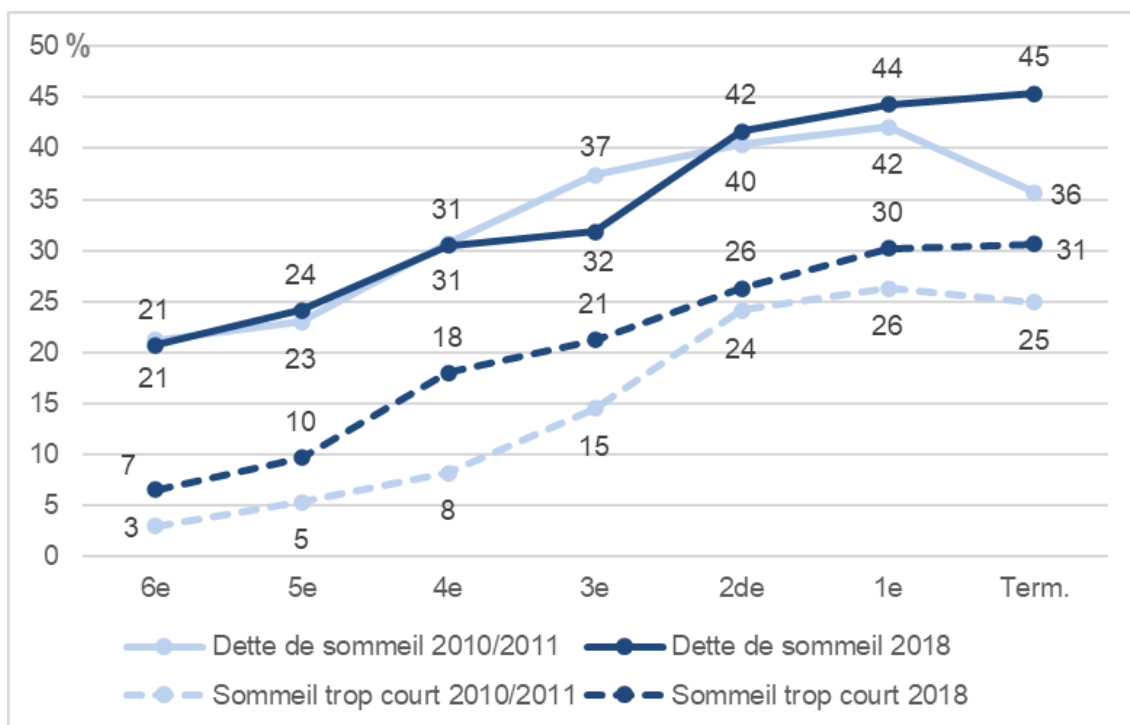
Ensemble	2018					2010	2018				2011
	6 ^e	5 ^e	4 ^e	3 ^e	Collège	Collège	2 ^{de}	1 ^e	Term.	Lycée	Lycée
	n=3506	n=3433	n=3202	n=2832	n=12973	n=7659	n=3332	n=2101	n=1722	n=7155	n=6048
Temps moyen de sommeil avec classe le lendemain (TSTAC)	8h50	8h29	7h58	7h45	8h16	8h37	7h26	7h18	7h13	7h19	7h24
Temps moyen de sommeil sans classe le lendemain (TSTSC)	9h54	9h44	9h28	9h17	9h36	9h58	9h20	9h20	9h14	9h18	9h15
Dette de sommeil : % avec TSTSC - TSTAC > 2h	20,7	24,1	30,5	31,8	26,7	28,1	41,7	44,3	45,4	43,7	39,7
Sommeil trop court : % avec TSTAC < 7h	6,5	9,7	18,0	21,2	13,8	7,8	26,3	30,2	30,6	29,0	25,1
Garçons	6e	5e	4e	3e	Collège	Collège	2de	1e	Term.	Lycée	Lycée
	n=1761	n=1700	n=1619	n=1396	n=6476	n=3881	n=1609	n=1073	n=762	n=3414	n=2806
Temps moyen de sommeil avec classe le lendemain (TSTAC)	8h53	8h33	8h02	7h48	8h19	8h39	7h24	7h12	7h05	7h14	7h19
Temps moyen de sommeil sans classe le lendemain (TSTSC)	9h41	9h33	9h17	9h08	9h25	9h45	9h10	9h05	8h58	9h05	9h02
Dette de sommeil	17,2	18,3	25,8	27,8	22,2	23,2	37,9	42,2	42,5	40,8	35,6
Sommeil trop court	6,1	9,8	18,1	21,0	13,7	7,8	28,1	34,9	36,0	32,8	28,6
Filles	6e	5e	4e	3e	Collège	Collège	2de	1e	Term.	Lycée	Lycée
	n=1745	n=1733	n=1583	n=1436	n=6497	n=3778	n=1723	n=1043	n=960	n=3741	n=3242
Temps moyen de sommeil avec classe le lendemain (TSTAC)	8h47	8h24	7h55	7h41	8h12	8h35	7h28	7h25	7h21	7h25	7h28
Temps moyen de sommeil sans classe le lendemain (TSTSC)	10h07	9h55	9h40	9h27	9h47	10h11	9h31	9h33	9h29	9h31	9h27
Dette de sommeil	24,3	30,1	35,3	36,0	31,4	33,1	45,4	46,4	48,0	46,5	43,5
Sommeil trop court	7,0	9,6	18,0	21,4	13,9	7,8	24,6	25,6	25,5	25,2	21,8

Source : EnCLASS 2018 - Exploitation OFDT - EHESP

Sommeil trop court et dette de sommeil

Logiquement, la dette de sommeil augmente avec la classe d'âge et concerne 20,7 % des 6^e et plus du double des terminales : 45,4 %. Au collège, cette dette est beaucoup plus préoccupante chez les filles que chez les garçons (31,4 % vs 22,2 %) et aussi quoique de manière moins préoccupante au lycée (46,5 % vs 40,8 %). Près de la moitié des filles de terminale sont en dette de sommeil (48 %) [figure 2].

Fig. 2 Évolution de la part des collégiens et lycéens avec un sommeil trop court et/ou une dette de sommeil entre 2010/2011 et 2018.



Source : EnCLASS 2018 - Exploitation OFDT – EHESP

Enfin, un nombre croissant de jeunes rapportent un TSTAC trop court (<7heures). C'est désormais le cas de 13,8 % de collégiens alors qu'ils n'étaient que 7,8 % en 2010. En 3^e ils sont 21 %, soit plus de trois fois plus qu'en 6^e (6,5 %). Filles et garçons sont également touchés. Au lycée 29 % ont un TSTAC trop court (soit en augmentation par rapport au taux de 25,1 % de 2010). Les garçons sont les plus touchés avec 32,8 %, pour 25,2 % des filles. En terminale ce sont 32,8 % des garçons et 25,2 % des filles qui dorment trop peu par nuit.

Fatigue le matin et temps pour s'endormir

Une des premières conséquences du manque de sommeil est la fatigue et en particulier la fatigue le matin. Globalement, la moitié des élèves du secondaire sont fatigués au moins un jour par semaine. En moyenne 30,6 % des collégiens et 41,4 % des lycéens disent être fatigués presque tous les jours de la semaine en se levant [tableau 2]. La dette de sommeil influence nettement cette sensation de fatigue : 53,9 % des collégiens et 57,6 % des lycéens en dette se sentent fatigués presque tous les jours. Il en est de même pour ceux qui présentent un temps de sommeil insuffisant : 42,1 % des collégiens et 49,5 % des lycéens avec un TSTAC inférieur à 7 heures, se sentent fatigués presque tous les jours.

Il est très fréquent de s'endormir en quelques minutes lorsqu'on est enfant ou adolescent. Pourtant un pourcentage important des élèves déclare des temps élevés pour s'endormir. On estime que s'endormir en plus de 30 minutes relève d'une insomnie. Or, d'après leurs déclarations, ce sont 35,1 % des collégiens et 33,3 % des lycéens qui sont concernés par ces difficultés d'endormissement (dont 23,2 % et 20,9 % avec un délai de plus de 40 minutes). Ces difficultés sont nettement associées à la dette de sommeil, puisque 51,1 % des collégiens et 39 % des lycéens avec dette rapportent mettre plus de 40 minutes à s'endormir habituellement. Près d'un collégien sur trois (31,9 %) et un lycéen sur quatre (24,4 %) au sommeil de trop courte durée rapportent aussi mettre le plus souvent plus de 40 minutes pour s'endormir.

Tabl. 2 Fatigue et temps pour s'endormir parmi les collégiens et lycéens en 2018 (%).

		Collège			Lycée		
		Ensemble	avec sommeil trop court	avec dette de sommeil	Ensemble	avec sommeil trop court	avec dette de sommeil
Fatigué.e en se levant le matin les jours de cours	<i>Rarement ou jamais</i>	8,2	5,1	5,1	6,0	3,5	3,2
	<i>Parfois</i>	39,4	31,1	22,3	26,4	21,1	16,6
	<i>1 à 3 fois par semaine</i>	21,8	21,7	18,6	26,1	25,9	22,7
	<i>Plus de 4 fois par semaine</i>	30,6	42,1	53,9	41,4	49,5	57,6
Temps pour s'endormir	<i>10 min ou moins</i>	23,6	20,4	15,6	22,2	18,9	16,7
	<i>11-20 min</i>	23,0	19,4	13,4	25,6	23,5	17,6
	<i>21-30 min</i>	18,3	15,4	10,6	19,0	20,3	14,1
	<i>31-40 min</i>	11,9	12,9	9,3	12,4	12,9	12,6
	<i>Le plus souvent plus de 40 min</i>	23,2	31,9	51,1	20,9	24,4	39,0

Source : EnCLASS 2018 - Exploitation OFDT – EHESP

Activités avant de s'endormir

Pour bien s'endormir, il est important de se préparer à dormir, arrêter toute activité trop stimulante. En 2018, l'enquête s'est plus particulièrement intéressée à la pratique numérique des élèves le soir compte tenu de la large diffusion ces dernières années des équipements mobiles personnels comme les smartphones ou les tablettes.

L'usage d'un écran au cours de la soirée se révèle largement partagé parmi les élèves quel que soit leur âge, qu'il s'agisse de jouer sur un écran, de regarder un film ou de surfer sur Internet [tableau 3].

Au collège la lecture est rapportée par plus d'un tiers des élèves, et ce sont ceux en dette de sommeil qui sont le moins nombreux à lire le soir (16 %). Mais déjà environ 4 collégiens sur 10 disent surfer sur internet, téléphoner ou regarder la télé avant de dormir, bien plus fréquemment parmi ceux avec sommeil trop court et surtout en dette de sommeil.

Au lycée, 6 adolescents sur 10 disent aller sur internet le soir et/ou écoutent de la musique, les deux tiers communiquent par téléphone et près d'un sur deux regardent la télé, une série ou un film. 72,9 % de ceux en dette de sommeil téléphonent et 72,2 % surfent sur internet. Chez les courts dormeurs, les deux tiers ont également ces activités le soir.

Tabl. 3 Activités avant de s'endormir quand il y a cours le lendemain parmi les collégiens et lycéens en 2018 (%).

	Collège			Lycée		
	Ensemble	avec sommeil trop court	avec dette de sommeil	Ensemble	avec sommeil trop court	avec dette de sommeil
Vous lisez	35,4	31,1	16,0	19,2	18,4	15,2
vous regardez la télé, un film, une série	41,1	46,7	52,6	48,6	54,8	54,6
vous jouez sur un écran	37,5	41,6	42,5	39,8	61,6	48,7
Vous allez sur internet	40,6	47,6	65,2	60,6	68,2	72,2
Vous écoutez de la musique	42,4	50,3	60,2	57,8	66,2	67,0
vous communiquez sur téléphone	38,4	47,1	70,5	66,0	65,5	72,9
Vous discutez avec des proches/en famille	25,7	24,9	22,4	23,0	21,1	21,0
Vous faites vos devoirs, vous révisez vos leçons	30,2	29,8	29,6	30,1	21,8	26,2
Vous n avez aucune activité particulière	11,5	9,7	6,0	5,9	4,7	5,1
Vous faites autre chose	7,5	8,3	6,2	7,1	9,4	9,2

Source : EnCLASS 2018 - Exploitation OFDT - EHESP

Conclusion

Les résultats de 2018 révèlent une nette détérioration de la durée du sommeil chez les collégiens tant les jours de classe que les week-ends. Si on n'observe pas d'altération des durées de sommeil parmi les lycéens, ils continuent cependant de dormir insuffisamment. Ces données sont confirmées par les sentiments exprimés par les élèves, puisque 4 sur 10 au lycée et 3 sur 10 au collège disent se sentir fatigués en se levant le matin. L'étude montre par ailleurs que les jeunes en dette de sommeil ou avec un sommeil trop court sont ceux qui utilisent le plus des outils numériques avant de dormir.

Les conséquences en termes d'attention, d'apprentissage, de risques de comorbidité et accidentels sont donc à redouter. Il nous semble important d'en informer enfants et parents en soulignant l'importance pour la santé et le bien être d'un sommeil de durée et de qualité suffisante dans ces tranches d'âge.

Références

Leger D; Beck F; Richard JB; Godeau E. *Total sleep time severely drops during adolescence*. PloS one 2012; Vol. 7 (10): e45204;

Nuutinen T; Roos E; Ray C; Villberg J; Välimaa R; Rasmussen M; Holstein B; Godeau E; Beck F; Léger D; Tynjälä J. *Computer use, sleep duration and health symptoms: a cross-sectional study of 15-year olds in three countries*. International journal of public health. 2014 Aug; Vol. 59 (4) :619-28.

Léger D, Zeghnoun A, Faraut B, Richard JB. *Le temps de sommeil, la dette de sommeil, la restriction de sommeil et l'insomnie chronique des 18-75 ans : résultats du Baromètre de Santé publique France 2017*. Bull Epidemiol Hebd. 2019; (8-9):149-60.

Matulonga B, Gremy I. *Le sommeil des jeunes franciliens à l'ère du numérique. Un enjeu de santé publique largement sous-estimé*. ORS Ile de France, Paris, 2020, 75 pages. Accessible à : https://www.ors-idf.org/fileadmin/DataStorageKit/ORS/Etudes/2020/Sommeil/ORS_SOMMEIL_RAPPORT.pdf

Méthodologie

En France les données sont issues de l'Enquête nationale en collèges et en lycées chez les adolescents sur la santé et les substances (EnCLASS) regroupement des deux enquêtes internationales quadriennales menées en milieu scolaire : HBSC réalisée en France depuis 1994 et ESPAD depuis 1999.

L'échantillonnage a été réalisé par la Direction de l'évaluation, de la prospective et de la performance (DEPP) du ministère de l'Éducation nationale, selon un tirage aléatoire équilibré : au total, 1137 classes ont été sélectionnées au sein de 336 collèges et 234 lycées (soit deux classes par établissement). L'enquête a permis d'interroger par questionnaire auto-administré et anonyme 20 577 élèves du secondaire soit, après nettoyage, un échantillon final de 20 128 élèves (12 973 collégiens et 7 155 lycéens). Les taux de réponse sont de 78,8 % au collège et 67,0 % au lycée. Les non-réponses correspondent essentiellement à des absences d'élèves le jour de la passation, plus rarement du fait de refus de participer émanant des élèves ou de leurs parents (14 % au total) et à des établissements ayant refusé de participer (n=56).

Les comparaisons internationales sont issues du rapport international de l'enquête HBSC 2018 (cf. <http://www.hbsc.org/>) et portent sur les élèves âgés de 11, 13 et 15 ans représentant chacun des pays dans la base de données internationale (n=227 441), elles visent à situer les jeunes Français (n=9106) parmi leurs pairs des 45 pays ou régions ayant participé à l'enquête HBSC en 2018.

Les promoteurs de l'enquête EnCLASS remercient les élèves qui ont renseigné l'enquête, leurs familles qui les ont autorisés à participer ainsi que les personnels éducatifs qui ont rendu possible l'organisation de la collecte.

L'enquête EnCLASS 2018 a bénéficié d'un avis d'opportunité du Conseil national de l'information statistique (Cnis, n°142 / H030) et a fait l'objet d'une déclaration à la CNIL (2155714 v 0).

Pour nous citer :

Léger D., Spilka S., Le-Nézet O., Godeau E. *Le sommeil des collégiens et lycéens en 2018, Résultats de l'Enquête nationale en collèges et en lycées chez les adolescents sur la santé et les substances – EnCLASS 2018*. Rennes : EHESP, 2020 : 9 p.