

Du mal à se lever le matin

Ils sont en pleine force de l'âge, ont besoin d'être frais et dispo pour suivre leurs cours, et pourtant. Selon une étude de la Smerep rendue publique ce jeudi, beaucoup d'étudiants souffrent de troubles du sommeil.

Premier souci: près de la moitié des étudiants disent avoir des difficultés à s'endormir au moins une fois par semaine. Ils sont même 21% à rencontrer cette difficulté tous les jours.

Conséquence: beaucoup d'entre eux ont du mal à poser un pied en dehors du lit le matin. Environ 60% d'entre eux ont du mal à se réveiller le matin au moins une fois par semaine et ils sont environ 30% à être confrontés à ce désagrément au quotidien.

Autre difficulté: 37% des sondés déclarent se réveillent souvent la nuit et 31% occasionnellement.

Ces troubles du sommeil cumulés ont des incidences sur le temps de repos des étudiants, car 91% d'entre eux déclarent dormir moins de 8 heures par nuit, dont 18% moins de 6 heures quotidiennement. Ceux qui dorment plus de 8 heures par nuit ne sont que 9%.