



20 ans déjà !

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

testetonsommeil.fr

Gratuit, anonyme et réalisé par les spécialistes,
le questionnaire du sommeil de l'adolescent est en ligne.

Garches, le 3 octobre 2022 : Tandis que les problèmes de sommeil chez les adolescents sont de plus en plus fréquents, les ressources pour y pallier demeurent insuffisantes. Nos ados dorment de moins en moins ce qui n'est pas sans conséquences sur leur santé et leur scolarité. Dans ce contexte et avec un groupe d'experts, le Réseau Morphée a conçu un questionnaire adapté à l'adolescent de 11 à 18 ans concerné par des problèmes de sommeil. Désormais accessible en ligne via testetonsommeil.fr, cet outil de prévention et d'éducation au sommeil permet aux adolescents de mieux connaître leur sommeil, d'obtenir des conseils et de les guider vers le bon interlocuteur, sans perte de temps et sans perte de chance.

Le questionnaire du sommeil de l'adolescent est un préalable très efficace à la consultation

Véritable « porte d'entrée » de l'accès aux soins, ce questionnaire permet aux adolescents de 11 à 18 ans de mieux connaître leur sommeil, de les alerter sur la présence d'une éventuelle pathologie (apnée du sommeil, syndrome des jambes sans repos, insomnie, hypersomnolence, etc.) et de bénéficier de conseils adaptés pour les aider à trouver un meilleur sommeil.

À la fin du questionnaire, un rapport immédiatement téléchargeable reprend les éléments cliniques avec des conseils ciblés. Selon les résultats, les adolescents et/ou leurs parents sont encouragés à consulter leur médecin munis de ce compte-rendu, ce qui permet de gagner du temps en consultation ! Cet outil d'évaluation du sommeil est en effet particulièrement utile aux médecins.

**Tu as entre 11 et 18 ans
et tu as des problèmes de sommeil ?**

testetonsommeil.fr

Pour mieux connaître ton sommeil,
obtenir des conseils personnalisés
et partager les conclusions avec ton médecin

Le Réseau Morphée invite chacun à faire largement connaître le questionnaire

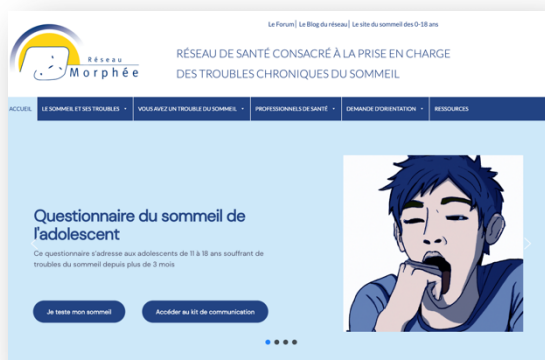
L'adolescent, ses amis, ses parents, les enseignants, les professionnels de la santé et du soin... toutes les personnes de son entourage peuvent contribuer à diffuser le questionnaire. Afin d'en faciliter le partage, notamment via les réseaux sociaux, le Réseau Morphée met à disposition un [kit de communication #testetonsommeil](#) qui comporte, entre autres, une affiche et un flyer.

À l'adolescence, l'amélioration du sommeil est en effet un enjeu de taille. À cette période de la vie, la prévention des troubles du sommeil permet d'améliorer la santé mentale, l'équilibre psychosocial ou encore la consolidation de la mémoire.

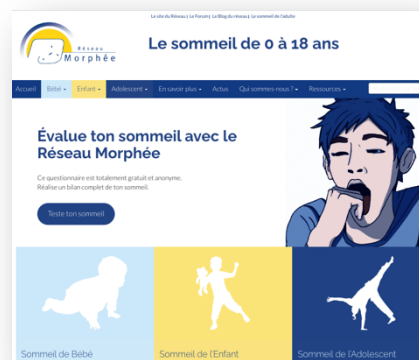
Soutenu par la Région Ile de France et l'ARS Ile de France, ce questionnaire du sommeil de l'adolescent s'inscrit dans la continuité de l'expérience probante du [questionnaire du sommeil de l'adulte](#) lancé en 2017, avec plus de 75 000 répondants depuis sa mise en ligne. Outre le service rendu du questionnaire en guise de prévention, la base de données nationale qui en découle en fait un outil épidémiologique de premier ordre pour étudier les caractéristiques du sommeil et les comportements¹.

Le questionnaire du sommeil de l'adolescent est accessible via
testetonsommeil.fr
et les sites du Réseau Morphée

reseau-morphee.fr



sommeilenfant.reseau-morphee.fr



À propos du Réseau Morphée

Association de loi 1901 principalement financée par l'ARS Ile de France, le Réseau Morphée a pour principales missions l'orientation des patients et la coordination avec les professionnels de santé pour la prise en charge des troubles chroniques du sommeil en Ile de France. Dans le même temps, les contributions scientifiques et épidémiologiques ou encore les actions d'information et de prévention du réseau constituent un service rendu considérable pour le grand public comme les professionnels de santé, y compris au-delà de l'hexagone.

¹ Résultats d'études à consulter sur les sites internet du Réseau Morphée : reseau-morphee.fr et sommeilenfant.reseau-morphee.fr