

PUBLICITÉ

Le sommeil : est-il la clé de la santé globale des adolescents dépressifs ?

Révisé par la rédaction Univadis.fr | Publié 25 févr. 2026
Une récente étude montre qu'améliorer le sommeil pourrait réduire les symptômes dépressifs chez les adolescents et améliorerait d'autres comportements.

PLUS DE CONTENUS CI-DESSOUS

PUBLICITÉ

À retenir

- Parmi les adolescents atteints de trouble dépressif majeur, seuls 36,4 % respectent les recommandations de durée de sommeil, tandis que l'adhésion aux autres comportements de santé est encore plus faible.
- Les comportements de santé plus sains, en particulier la qualité et la durée du sommeil, sont significativement associés à une réduction des symptômes dépressifs (coefficient bêta [β] -0,509 ; $p < 0,01$).

PLUS DE CONTENUS CI-DESSOUS

PUBLICITÉ

Méthodologie

- Des jeunes atteints de trouble dépressif majeur ($n = 253$; 75,9 % de femmes ; âge moyen 15,09 [$\pm 1,79$] ans) ont été recrutés dans un programme de psychiatrie ambulatoire d'un grand hôpital urbain.
- Le recrutement s'est effectué via un système centralisé d'admission en santé mentale. Les sujets étaient orientés par leurs médecins de famille,

pédiatres, infirmières praticiennes et cliniciens en médecine d'urgence.

- Les participants étaient des enfants et adolescents âgés de 9 à 18 ans répondant aux critères du trouble dépressif majeur ou du trouble dépressif persistant, selon le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, 5^e édition.
- La collecte des données s'est déroulée de 2016 à 2024, avec un consentement écrit obtenu de tous les participants.

PLUS DE CONTENUS CI-DESSOUS

PUBLICITÉ

Principaux résultats

- L'adhésion aux recommandations comportementales était la plus élevée pour la durée du sommeil (36,4 %, $n = 86$), suivie de la consommation de fruits et légumes (18,5 %, $n = 39$), de l'activité physique (14,2 %, $n = 36$) et du temps d'écran (1,3 %, $n = 3$).
- Les comportements plus sains collectivement étaient associés à moins de symptômes dépressifs (coefficient bêta [β] $-0,509$; $p < 0,01$).
- La durée et la qualité du sommeil étaient négativement associées aux symptômes dépressifs

(coefficient bêta [β] $-0,445$; $p < 0,001$; coefficient bêta [β] $0,580$; $p < 0,001$).

- Une durée de sommeil accrue était associée à un temps d'écran plus faible (coefficient de corrélation [r] $-0,268$; $p < 0,001$) et à une consommation plus élevée de fruits et légumes (coefficient de corrélation [r] $0,239$; $p < 0,05$), tandis qu'un temps d'écran plus important était associé à une consommation plus faible de fruits et légumes (coefficient de corrélation [r] $-0,211$; $p < 0,05$).

PLUS DE CONTENUS CI-DESSOUS

En pratique

- La dépression est un trouble complexe résultant de l'interaction de facteurs biologiques, psychologiques et environnementaux, nécessitant une attention particulière pendant l'adolescence pour prévenir sa persistance et les complications associées.
- Une proportion significative (30 à 40 %) des adolescents ne répond pas de manière adéquate aux interventions actuelles de première ligne pour la

dépression et 50 à 70 % connaissent un épisode dépressif récurrent dans les 5 ans.

- Les comportements de santé, tels que l'alimentation, l'activité physique et le sommeil, peuvent exercer des influences individuelles et combinées sur la santé mentale des adolescents, selon les recherches émergentes.
- Les recommandations récentes de la Fédération mondiale des sociétés de psychiatrie biologique soulignent l'importance d'améliorer les comportements de santé dans le traitement des maladies mentales, y compris les troubles dépressifs.
- Les recherches existantes se concentrent principalement sur des comportements isolés ou des populations adultes, avec une investigation limitée des effets combinés des comportements de santé chez les adolescents.

Les auteurs évoquent que « *compte tenu de la nature interconnectée des comportements liés à la santé, les résultats de cette étude suggèrent qu'un sommeil suffisant et de bonne qualité peut exercer des effets à la fois directs et indirects via d'autres comportements de santé pour réduire les symptômes de dépression chez les adolescents. Le symptôme de dépression du sommeil*

perturbé interfère avec le comportement et la durée du sommeil, soulignant la complexité de la gestion du sommeil chez les adolescents atteints de trouble dépressif majeur. Plus précisément, l'amélioration de la durée et de la qualité du sommeil peut entraîner des changements positifs dans le temps passé devant l'écran et les habitudes alimentaires, offrant une approche globale de la santé mentale et physique. »

PLUS DE CONTENUS CI-DESSOUS

PUBLICITÉ

Principales limitations

Bien que l'étude présente plusieurs points forts, notamment l'utilisation d'un échantillon cliniquement diagnostiqué avec le trouble dépressif majeur et des mesures de dépression validées, elle comporte certaines limitations importantes. L'utilisation de la modélisation par équations structurelles permet d'explorer les relations complexes entre les comportements de santé et les symptômes de dépression, mais ne peut pas établir de causalité. Les données alimentaires auto-déclarées sont susceptibles de présenter un biais de rappel, bien que les recherches antérieures indiquent que les adolescents atteints de trouble dépressif majeur rapportent leur apport alimentaire de manière similaire à leurs pairs non déprimés. L'échantillon majoritairement féminin (78,2 %) limite la généralisation des résultats aux adolescents masculins, bien que cela soit cohérent avec d'autres études sur la dépression adolescente.

PLUS DE CONTENUS CI-DESSOUS

PUBLICITÉ

Financements et liens d'intérêts

Cette étude a été soutenue par la Fondation de recherche sur le cerveau et le comportement [subvention numéro 26400] et l'Institut canadien de recherche en santé [subvention numéro 409491]. Les organismes de financement n'ont joué aucun rôle dans la conception de l'étude, la collecte, l'analyse et l'interprétation des données ni dans la rédaction du manuscrit.

PLUS DE CONTENUS CI-DESSOUS

PUBLICITÉ

Cet article a été créé à l'aide de plusieurs outils éditoriaux, dont l'IA, dans le cadre du processus. L'équipe rédactionnelle a revu ce contenu avant sa publication.

✓ **Références**

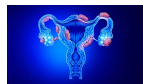
Crédit image principale : Cavan/Getty Images

© 2026 WebMD, LLC

Citer : Révisé par la rédaction Univadis.fr. Le sommeil : est-il la clé de la santé globale des adolescents dépressifs ? - Univadis - 25 févr. 2026.

DERNIÈRES ACTUALITÉS

L'endométriose double le risque de certaines complications liées à la grossesse



À qui profite le dépistage du cancer ?



Quelle protection sociale pour le médecin et sa famille ?

