

Pôle des Etudes Doctorales
Centre des Etudes Doctorales
Sciences et Techniques et Sciences Médicales

AVIS DE SOUTENANCE DE THESE DE DOCTORAT

Monsieur ALLOUCH Ali
Présentera ses travaux de recherche en vue de l'obtention du **Doctorat**



Formation Doctorale : Biologie, Chimie et Géologie
Discipline : Biologie et santé
Spécialité : Sciences de la santé

**Le 18/10/2025 à 10H00 à la Salle de réunion du département de Biologie,
Faculté des Sciences de Tétouan, UAE**

Sous le thème

**Evaluation de la qualité du sommeil et ses associations avec le chronotype, l'addiction
au smartphone et l'activité physique chez les étudiants en sciences de la santé au
Maroc et en Espagne**

Devant le jury composé de :

Nom et Prénom	Etablissement	Qualité
Pr. BEN DRISS El Khalil	FS de Tétouan, UAE	Président
Pr. AHABRACH Hanan	ISPITS de Tétouan, MSPS	Rapporteur
Pr. LOUAJRI Adnane	FS de Tétouan, UAE	Rapporteur
Pr. AHYAYAUCH Hasna	ISPITS de Rabat, MSPS	Rapporteur
Pr. CAULI Omar	Université de Valence, Espagne	Examineur
Pr. NAJDI Adil	FMP de Tanger, UAE	Examineur
Pr. SENHAJI Meftaha	Chercheure Indépendante	Experte
Pr. EL MLILI Nisrin	ISPITS de Tétouan, MSPS	Co-Directrice
Pr. BEN DRISS Abdenbi	FS de Tétouan, UAE	Directeur

Structure de recherche : Laboratoire « Biologie, Écologie et Santé » UAE/U24

Résumé



La mauvaise qualité du sommeil constitue un problème de santé publique qui affecte particulièrement les étudiants en sciences de la santé. Au-delà de ses fondements biologiques, le sommeil est également influencé par des facteurs culturels et comportementaux tels que le chronotype, l'utilisation excessive des smartphones et l'activité physique. Méthodes : Il s'agit d'une étude transversale auprès de 1210 étudiants de l'Institut Supérieur des Professions Infirmières et Techniques de Santé de Tétouan (Maroc), de la Faculté de Médecine et de Pharmacie de Tanger (Maroc) et de la Faculté des d'Infirmierie et Podologie de l'Université de Valence (Espagne).

La Qualité du Sommeil, le chronotype, l'activité physique et l'addiction au smartphone ont été évalués à l'aide des échelles et questionnaires validés : Pittsburgh, Horne et Östberg, IPAQ, SAS-SV, respectivement. Résultats : L'âge moyen des participants était de $20,43 \pm 2,11$ ans ; 67,2 % (IC 95 %) étaient des femmes, 66,2 % (IC 95 %) suivaient une formation en sciences infirmières et 33,8 % (IC 95 %) en médecine ; 76,1 % (IC 95 %) étaient Marocains et 23,9 % (IC 95 %) Espagnols. La prévalence d'un sommeil de mauvaise qualité était de 74,0 % (IC 95 %). La majorité étaient du chronotype neutre (73,9 % ; IC 95 %). L'addiction au smartphone concernait 46,3 % (IC 95 %) des étudiants et 61,9 % (IC 95 %) pratiquaient une activité physique intense.

La mauvaise qualité du sommeil était plus fréquente chez les marocains que chez les Espagnols ($p < 0,001$), chez les étudiants en sciences infirmières que chez ceux en médecine ($p = 0,011$) et chez ceux présentant une maladie chronique ($p < 0,001$). Le chronotype était associé à l'addiction au smartphone ($p < 0,001$), à la qualité subjective du sommeil ($p = 0,006$), à la durée du sommeil ($p = 0,005$), aux troubles du sommeil ($p = 0,013$) et à l'utilisation de somnifères ($p = 0,003$). Il était également lié au sexe ($p = 0,009$), au pays d'études ($p < 0,001$), au domaine d'études ($p < 0,001$) et à la présence d'une maladie chronique ($p = 0,001$). En analyse multivariée, les associations entre le chronotype et le domaine d'études ($p < 0,001$), les troubles du sommeil ($p < 0,001$; $p = 0,026$) et l'addiction au smartphone ($p < 0,001$) ont été confirmées. Enfin, l'activité physique (faible ou intense) et l'addiction au smartphone étaient corrélées à une mauvaise qualité du sommeil ($p < 0,001$).

En analyse multivariée, la mauvaise qualité du sommeil demeurait associée au pays d'études, au domaine infirmier et à la présence de maladies chroniques ($p < 0,01$). Conclusion : Des stratégies éducatives adaptées aux chronotypes, favorisant une meilleure hygiène du sommeil, une utilisation raisonnée du smartphone et une pratique équilibrée de l'activité physique, sont nécessaires afin de préserver la santé mentale et les performances académiques des futurs professionnels de santé.

Mots-clés : étudiants en sciences de la santé ; qualité du sommeil ; activité physique ; dépendance au smartphone ; rythme circadien ; hygiène du sommeil ; comportement addictif.