

L'actu du jour

Plus d'écrans pour moins de sommeil ?

Être sur son écran de tablette ou de smartphone le soir empêcherait de bien dormir. C'est le résultat d'une étude récente qui montre aussi que de plus en plus de jeunes sont concernés.



© iStock

D'après une étude récente*, **la plupart des enfants** entre 6 et 13 ans dorment de 9 à 11 heures, c'est-à-dire le temps dont ils ont besoin. Mais 1 collégien sur 5 s'endort après 23 heures et presque 1 élève de CE2-CM2 sur 5 après 22 heures.

Les jeunes accros aux écrans

Consulter son ordinateur, surtout son smartphone (vidéos, SMS ou réseaux sociaux), est **l'activité principale des jeunes**, le soir. Or, cela est très stimulant pour le cerveau, qui se prépare mal à entrer dans le sommeil. Et **les très jeunes** sont de plus en plus concernés.

Le premier portable s'obtient de plus en plus jeune. En 2015, près d'1 enfant de CM1-CM2 (9-10 ans) sur 3 avait un portable. Et presque 1 sur 5 était inscrit sur un réseau social (Snapchat, Skype, Instagram), alors que cela devrait être interdit avant l'âge de 13 ans, à cause des risques de harcèlement.

Pourquoi est-ce mauvais pour le sommeil ?

– La « **lumière bleue** » des écrans, produite par des LED, fait croire au cerveau qu'il fait encore jour. Résultat, il se met « en veille » plus difficilement et il est **plus difficile de s'endormir**.

– Quand le **téléphone est allumé** la nuit (c'est le cas pour 1 collégien sur 4), le cerveau reste constamment en alerte, en attente d'un message ou d'un appel. Résultat, **il ne se repose pas** et le sommeil est agité.

– Si on s’habitue à dormir peu ou mal, il peut y avoir des **effets négatifs sur la santé**. Par exemple, des difficultés dans l’apprentissage et la concentration.

Des conseils pour bien dormir

- **Se déconnecter** ! Pour ceux qui ont déjà un téléphone portable, il est bon de se forcer à l’éteindre ou à utiliser le « mode avion », même s’il est tentant de le laisser allumé.
- Lire, réfléchir, en tout cas **faire une activité calme**. C’est la meilleure façon de mieux s’endormir et d’avoir un sommeil qui repose vraiment.
- En semaine, **se coucher tôt** pour dormir entre 9 heures et 11 heures, le temps nécessaire pour être en forme toute la journée.

* Enquête « Le sommeil des jeunes, pays des écrans en veille », réalisée par la classe de 1re STMG du lycée Jeanne d’Arc, à Colombes, de septembre 2015 à mars 2016, en collaboration avec e-Enfance et le Réseau Morphée, auprès de 600 élèves du CE2 à la 4e.

[Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com](http://www.1jour1actu.com)