

Les écrans : les faux amis du sommeil

La télévision, la tablette, les jeux vidéo, Internet et le téléphone sont associés à des éveils et à un sommeil de médiocre qualité.

Les enfants qui regardent la télévision 2 heures par jour la semaine et le week-end ont un coucher plus tardif, une durée de sommeil diminuée et un lever plus tardif le week-end. Plus l'utilisation est importante plus le retentissement est grand.

Les enfants qui regardent la télévision plus de 3 heures par jour pendant l'adolescence ont un risque plus élevé d'avoir des troubles du sommeil à l'âge adulte.

Comment ces médias influencent-ils le sommeil ?

Ce type d'activité n'est pas structuré dans le temps. Sans début et sans fin clairement définis, le jeune n'est pas à l'écoute de son sommeil et laisse passer tous les signaux qui devraient le conduire à se coucher.

Ces activités prennent beaucoup de temps et favorisent la sédentarité, elle-même connue pour déstructurer le sommeil. L'exposition à la lumière d'écran (lumière bleue), juste avant le sommeil affecte le rythme veille/sommeil en modifiant la sécrétion de **mélatonine** (régulateur des rythmes de sommeil, elle facilite l'endormissement). La lumière agit également en augmentant le niveau d'activité et d'éveil et donc retarde l'endormissement.

Enfin, le contenu des programmes de télévision ou de certains jeux excessivement violents, donc stimulants, peut entraîner des tensions et augmenter l'anxiété qui génère à son tour des difficultés d'endormissement.

Tendances actuelles

Les études actuelles montrent une diminution générale du temps moyen de sommeil et plus particulièrement pour certaines tranches d'âge. En particulier chez les adolescents, on a montré qu'ils ne dorment que 7 heures 45 en moyenne durant la semaine, alors que les besoins de sommeil se situent entre 9 et 10 heures par nuit. Depuis les années 1970, les adolescents ont perdu en moyenne 2 heures de sommeil par nuit.

Pour aller plus loin

- Site de L'Institut National du Sommeil et de la Vigilance <http://www.institut-sommeil-vigilance.org/>
- <http://www.dvdsommeil.fr/>



Atelier 1 : Enquête sur le sommeil

Cet atelier peut servir d'introduction à la thématique du sommeil.

Objectifs

- Partir des représentations des enfants qu'ils ont sur le sommeil,
- Evaluer le niveau de connaissances des enfants par rapport au sommeil,
- Prendre conscience des différents bénéfices qu'apporte un « bon » sommeil.

Déroulement :

1. Remplir le compteur au préalable pendant une ou deux semaines (annexe 7).
2. Demander aux enfants de remplir le quizz (annexe 6 page suivante), sans leur donner d'autre consigne.
3. Répertorier les représentations des élèves autour du sommeil.
4. Discuter des réponses avec les enfants grâce aux explications données dans les repères et avec vos connaissances.
5. Proposer aux enfants d'identifier les leviers potentiels pour améliorer la qualité de leur sommeil.

NB : Proposer à nouveau de remplir le compteur par les élèves 3 mois après et constater s'il y a une évolution.

Description rapide : Quizz et report

Matériel : Quizz et tableau de bord (en annexes 6 et 7)

Durée : 1h

Annexe 6

1) A quoi sert le sommeil ?

- C'est du temps de perdu, cela ne sert à rien
- C'est indispensable, on ne peut pas vivre sans dormir
- Cela aide à grandir
- Cela permet de récupérer et d'être en forme à l'école le lendemain
- Cela sert à rêver
- Cela sert à construire son intelligence, on enregistre ce que l'on a appris pendant la journée

2) Combien de temps dort-on en moyenne ?

Quand on est un bébé de un an :

Quand on est un enfant de 10 ans :

Quand on est un adulte :

3) Dans le tableau ci-dessous marque une croix sur ce que l'on peut faire ou éviter de faire avant d'aller se coucher

	A faire	A éviter
Regarder la télévision		
Manger un repas très copieux		
Prendre son doudou pour faire un câlin		
Regarder un film d'horreur		
Jouer à un jeu vidéo		
Aller sur l'ordinateur		
Ecouter la radio		
Lire une histoire		
Se brosser les dents		
Aller aux toilettes		
Jouer et se disputer avec son frère ou sa sœur		
Boire un verre de lait		
Boire une tisane		
Boire du sirop pour dormir		
Se coucher toujours à la même heure		
Boire du coca		
Eteindre les appareils (téléphone, radio...) pour avoir le silence		

4) Avoir des cauchemars :

- C'est normal, tout le monde en fait
- Cela permet de se défouler et de se débarrasser de ses problèmes
- C'est une maladie, il faut en parler au médecin
- Cela arrive quand on est excité ou angoissé

5) On peut avoir du mal à s'endormir car :

- On peut avoir peur d'un monstre (sous le lit)
- On peut avoir des soucis
- Il peut y avoir du bruit
- On peut avoir peur à cause d'images que l'on a vues dans un film ou à la télévision

Annexe 7

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Dernière activité après le dîner							
Habitudes de coucher							
Horaire du coucher							
Heure d'endormissement							
Réveils dans la nuit (cauchemars, aller aux toilettes,...)							
Heure du réveil							
Temps pour sortir de son lit							
Humeur du matin							
Heures totales de sommeil							