

Le sommeil et les écrans

Compétence : Reconnaître les comportements favorables à sa santé

Domaines : Education morale et civique- Sciences et technologie

Lecture documentaire :

La télévision, l'ordinateur, les jeux vidéo sur console ou sur ordinateur, l'utilisation d'Internet et du téléphone mobile 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 trois heures par jour pendant l'adolescence ont un risque plus élevé d'avoir des troubles du sommeil à l'âge adulte. [...]

Ces activités prennent beaucoup de temps et favorisent la sédentarité, elle-même connue pour déstructurer le sommeil. [...] La lumière d'écran agit également en augmentant le niveau 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 provoque, à son tour, des difficultés d'endormissement.

Source : www.institut-sommeil-vigilance.org

EMC1 : Les écrans et le sommeil

Il existe une multitude d'écrans : télévision, tablette, jeux vidéos, téléphone portable ... Mais il vaut mieux limiter le temps passé devant les écrans, car cela a un effet négatif sur le sommeil. En effet, si on reste trop devant les écrans, on est plus sédentaire. Et cela déstructure le sommeil. Ensuite, la lumière des écrans, appelée aussi lumière bleue, retarde l'endormissement.

EMC 2 : L'importance de bien dormir

Durant le sommeil, le cerveau et le corps récupère et cela permet d'être en forme le lendemain. De plus, au cours de la nuit, le corps secrète l'hormone de croissance, qui permet de grandir.

Dès qu'on se sent fatigué (bâillements, yeux qui piquent), il faut aller se coucher.

A 10 ans, j'ai besoin de 10h30 de sommeil par nuit. Si je me lève à 7h, il faut que je me couche à 20h30.