



Les écrans, le soir, perturbent le sommeil des enfants

Une trop longue utilisation des écrans le soir avant l'endormissement des enfants perturbe leur sommeil.



Une étude menée par des chercheurs néo-zélandais montre que les activités pratiquées avant l'endormissement impliquant des écrans perturbent le sommeil des enfants. 2017 enfants âgés de 5 à 18 ans, ont participé à cette grande étude. Les activités des enfants au cours des 90 minutes avant le coucher et la qualité de leur sommeil ont été observées et analysées. Sur 20 activités constatées, la principale occupation des enfants implique l'utilisation (pendant au moins 30 minutes) d'un écran tactile, d'une console de jeux ou d'un écran de télé. En allant plus loin et en étudiant plus précisément le sommeil, les chercheurs ont constaté une relation entre la durée passée devant un écran et la qualité de l'endormissement. Plus un enfant restera devant un écran, plus il aura du mal à s'endormir. Les causes de ce trouble ? Trois hypothèses sont avancées. Première explication, la mélatonine, hormone du sommeil, n'aime pas la lumière. L'exposition de l'enfant à la lumière de l'écran l'empêche donc de fonctionner. Moins l'enfant secrètera de mélatonine, plus il aura des soucis d'endormissement. Deuxième explication : le décalage de phase. Chaque enfant est biologiquement programmé pour s'endormir. Il a son propre rythme de sommeil et ses besoins. En ne respectant pas ses habitudes d'endormissement, il subira des perturbations dans son sommeil. Enfin, la dernière hypothèse avancée est davantage comportementale. Le contenu des programmes de télévision ou de certains jeux-vidéos peut être violent, donc excitant. Cette excitation peut provoquer des tensions et augmenter l'anxiété, générant ainsi des difficultés d'endormissement. L'utilisation de plus en plus précoce des nouvelles technologies par les petits mobilisent beaucoup les spécialistes et les scientifiques.

Source: Pediatrics , 17/01/2013