

# Les écrans et le sommeil



Passer du temps sur les écrans peut avoir une influence négative sur le sommeil. Un sommeil perturbé est néfaste pour la santé de l'enfant. En effet, cela peut provoquer chez lui de l'irritabilité, des difficultés de concentration et de mémorisation, des difficultés scolaires ou une prise de poids.

Les parents doivent donc être attentifs et fixer des règles.

*Le temps de pratique des écrans ne doit pas empiéter sur le temps de sommeil*

33,5% des adolescents passent plus d'une heure sur un écran après dîner\*

Pour le bon développement de l'enfant, les spécialistes conseillent un temps de sommeil de 10 heures pour les enfants de moins de 10 ans et de 8 à 9h pour les 10-20 ans. « Les parents doivent donner des

règles claires et ne pas transiger sur le temps de sommeil nécessaire à la poursuite d'une activité normale », recommande le Docteur Sylvie Royant-Parola, médecin psychiatre et Présidente du réseau Morphée.

De plus, trop de temps d'écran favorise la sédentarité ce qui n'est pas bénéfique pour le sommeil.

## *Une heure limite pour les écrans*

La lumière bleue des écrans trouble la mélatonine (l'hormone du sommeil). La pratique des écrans étant souvent captivante, les enfants ne sont pas attentifs aux signaux qui les poussent à aller se coucher. **Il est donc préférable de ne plus utiliser d'écrans une heure trente avant d'aller se coucher.** Sylvie Royant-Parola préconise de ne pas laisser de consoles de jeux portables, d'ordinateurs, de smartphones ou de tablettes dans la chambre au moment du coucher afin de réduire les tentations.

## *Attention au contenu*

Les films et jeux vidéo non adaptés à l'âge de l'enfant peuvent perturber votre enfant et provoquer chez lui des troubles du sommeil, de l'endormissement et des cauchemars. Garder les consoles, ordinateurs ou appareils mobiles dans les pièces communes vous permet de garder un œil sur ce que votre enfant regarde.

15% des adolescents envoient des SMS pendant la nuit\*