

# sommeil

&

# écrans



THÈME ÉDUCATIF

Concernant le sommeil, de nombreuses études ont démontré que l'exposition aux écrans juste avant d'aller dormir pouvait avoir un impact négatif sur le sommeil. En cause, la lumière bleue émise par les LEDs des médias numériques. Celle-ci modifie la production de mélatonine, une hormone qui affecte le rythme veille/sommeil. Le cerveau est ainsi trompé en croyant être en présence de la lumière du jour. De plus, certains contenus particulièrement stimulants (les jeux vidéos notamment) provoquent une excitation de l'organisme et donc des éventuelles difficultés à s'endormir juste après la consommation de ceux-ci.

**Le meilleur moyen de préserver le sommeil de vos enfants est de placer les appareils numériques hors de leur chambre.**



## rester attentif

- » Il existe divers moyens pour réduire ou contrôler la luminosité des écrans (paramétrages, application de filtrage, lunettes spéciales)
- » L'utilisation d'un média numérique juste avant de dormir peut perturber le sommeil
- » Laisser son téléphone portable à proximité peut également gêner le sommeil
- » Une surconsommation d'écrans peut avoir des effets délétères sur la santé

## trucs et astuces

- » Placer les appareils numériques hors de la chambre ou les éteindre afin d'avoir le moins de stimuli possible durant la nuit
- » Définir une heure commune à la famille au-delà de laquelle on arrête d'utiliser les écrans
- » Privilégier une activité sans écrans et tranquille juste avant de dormir (comme la lecture par exemple)
- » Avoir une boîte à écrans commune pour les déposer et les recharger pendant la nuit
- » Montrer l'exemple en tant que parent

