

Mon enfant dort-il suffisamment ? Ses habitudes de vie altèrent-elles ses résultats scolaires ?

En collège, un jeune doit dormir plus ou moins 10 heures par nuit selon les individus.

Le sommeil est une fonction vitale de l'organisme qui joue un rôle de réparateur et de régulateur.

Le déficit de sommeil a des conséquences sur la santé (prise de poids, diabète, dépression,...) sur les relations sociales (difficultés relationnelles) et sur les apprentissages (difficultés de mémorisation, baisse des performances scolaires).

Télé, console de jeux et ordinateur : les faux amis du sommeil

La télévision, l'ordinateur, les jeux vidéo sur console ou sur ordinateur, l'utilisation d'internet et du téléphone mobile sont associés à un sommeil de médiocre qualité et à des éveils pendant la nuit.

L'exposition à la lumière d'écran, juste avant le sommeil, affecte le rythme veille/sommeil en modifiant la sécrétion de mélatonine (régulateur des rythmes de sommeil).

Au-delà de trois heures d'exposition à un écran par jour, il y a un risque d'apparition de troubles du sommeil avec son corollaire, la diminution du temps de sommeil, la baisse de la concentration et la baisse des résultats scolaires.

Beaucoup d'enquêtes ont montré que plus le temps d'exposition à la télévision est élevé, plus le niveau scolaire est faible.

Les adolescents équipés d'une télévision dans leur chambre courent donc un risque plus élevé de troubles du sommeil, de troubles des apprentissages, de surpoids ou d'obésité. Il arrive qu'ils se comportent de façon agressive dans la journée.

Comment réagir face à un enfant qui se réfugie devant les écrans ?

Rien ne sert de :

- culpabiliser ou harceler l'adolescent en disant « tu n'es même pas capable de te lever »
- faire la morale en disant « tu trouves ça bien ? » ou « le monde appartient à ceux qui se lève tôt »
- tenir un discours décourageant ou alarmiste : « tu n'arriveras jamais à bosser »

Il est préférable de :

- parler du problème en dehors des moments où il se pose pour chercher et trouver des solutions ensemble
- demander à l'adolescent comment il pense pouvoir être aidé
- se demander si soi, parents, nous ne sommes pas un peu en cause dans ces problèmes de rythme du sommeil en raison :
 - d'activités professionnelles qui prennent trop de temps
 - du dîner trop tardif
 - d'horaires des repas qui changent tous les jours ou pas d'horaire du tout
 - de téléviseurs et d'ordinateurs dans toutes les pièces

Il convient de chercher en famille des solutions que tout le monde peut accepter. Par exemple quelle est l'heure commune à partir de laquelle nous pouvons tous arrêter de téléphoner, de chatter sur internet, etc ?

Des conseils en direct avec l'infirmière du collège, l'assistante sociale ou l'espace santé jeune à Gardanne (04 42 51 52 99)