

Pour bien dormir, gardez les écrans à distance

Alors qu'ils devraient dormir en moyenne neuf heures par jour, les adolescents font des nuits beaucoup trop courtes ! Une des causes de ce manque de sommeil est à chercher du côté des écrans, car ceux-ci empêchent un bon endormissement et un bon sommeil.

Experts

Pré Sophie Schwartz et Dre Aurore Perrault, département de neurosciences fondamentales de la Faculté de médecine de l'Université de Genève (UNIGE).

Avril - Juin 2017

Junior

Par Michael Balavoine Illustrations PanpanCucul

L'endormissement

L'activité de notre organisme est rythmée par une horloge interne située dans des zones du cerveau appelées noyaux suprachiasmatiques. Ceux-ci ont un rythme propre (dit circadien), synchronisé sur 24 heures, qui réagit à l'effet de la lumière. De lui dépend le besoin de dormir. En fin de journée, quand la lumière baisse, l'organisme produit une hormone, la mélatonine, qui envoie un signal au corps pour lui dire qu'il est temps de dormir.



La lumière bleue des écrans

Cela peut paraître étonnant, mais la lumière blanche est composée de plusieurs couleurs. Parmi elles, on trouve la lumière bleue. Si elle est présente en trop forte quantité, celle-ci remet notre horloge biologique à zéro et perturbe la régulation de la mélatonine. Ainsi, deux heures devant un écran réduiraient déjà la production de cette hormone de façon assez importante pour perturber l'endormissement.



En partenariat avec
RTS **decouverte.ch**

Comportements addictifs

Cet autre problème lié aux écrans n'est pas dû à la lumière, mais à l'activité sociale qui y est très souvent liée. Répondre à un e-mail ou échanger avec ses amis sur les réseaux sociaux impliquent d'être éveillé. L'organisme est sous tension, ce qui nuit aussi au sommeil. Les interactions sociales liées aux écrans stimuleraient le circuit de la récompense, impliqué dans les comportements addictifs.

Mieux dormir en évitant les écrans

Le sommeil joue un rôle fondamental dans l'apprentissage et la mémoire. Pour mieux dormir, il est recommandé de ne pas utiliser des écrans après 21h de bannir son smartphone de sa chambre quand on dort et de favoriser des activités calmes et sans écrans le soir.



L'idée

La sensibilité à la lumière et les besoins de sommeil sont très variables d'un individu à l'autre. Selon les spécialistes, les horaires d'école devraient être adaptés au rythme des enfants et commencer plus tard pour respecter leurs besoins de sommeil.

Le saviez-vous ?

L'animal qui dort le plus est la petite chauve-souris brune (19,9 heures par jour en moyenne). Et celui qui dort le moins est la girafe (1,9 h par jour). L'homme dort en moyenne 8 heures. Un adolescent devrait faire des nuits d'environ 9 heures. Aujourd'hui, les jeunes dorment entre 7h30 et 8 heures par nuit. Un décalage qui serait rattrapé le week-end avec un réveil tardif.

