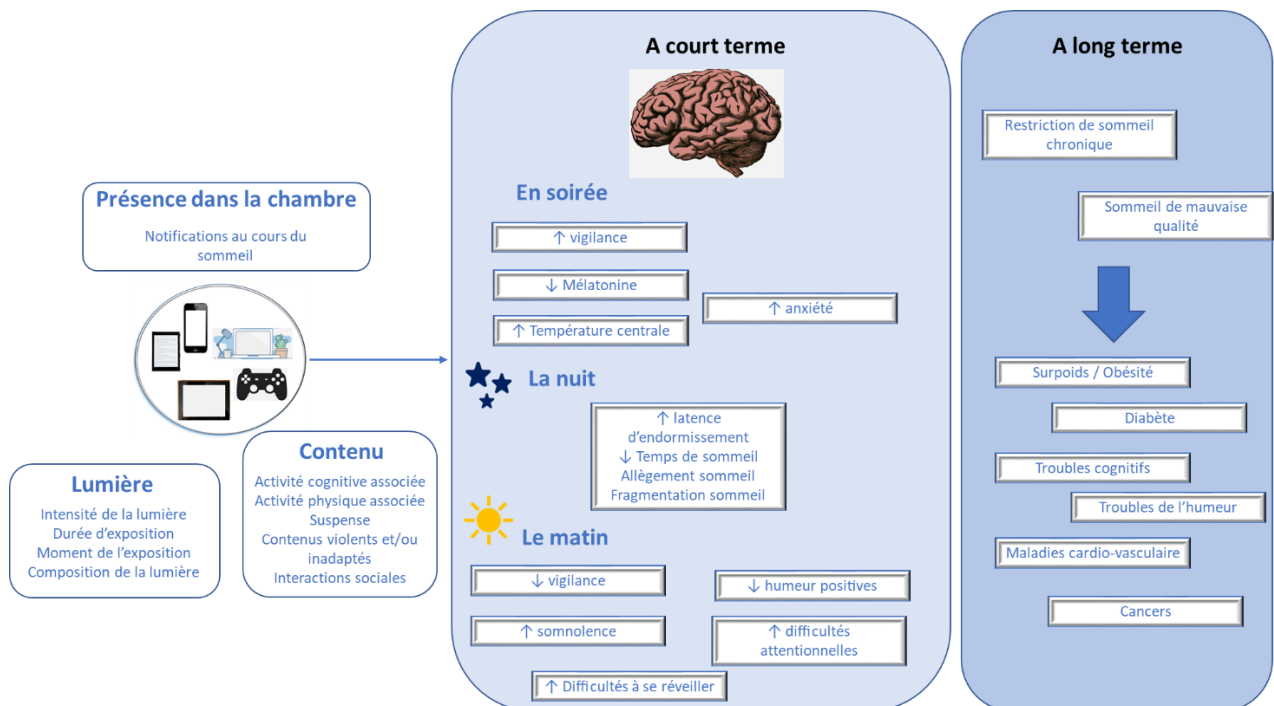


Intervention Sommeil – écrans

Aurore GUYON – Chargée d'étude aux Hospices Civils de Lyon – Docteure en Neurosciences

Les éléments de la littérature s'accordent à dire que chez l'adulte comme chez l'enfant, l'exposition aux écrans, en particulier en soirée a des effets délétères sur le sommeil. En effet, en soirée, ils ont un effet stimulant : ils augmentent la vigilance, la température centrale et ont un impact négatif sur la sécrétion de mélatonine. En conséquence, l'endormissement est retardé et prolongé, le sommeil est allégé et fragmenté. Ce sommeil perturbé donnera lieu à une veille de moins bonne qualité le lendemain matin avec des difficultés à se réveiller, des performances cognitives et une vigilance altérée ainsi que des troubles de l'humeur. Une perturbation de la qualité et de la quantité du sommeil à long terme pourrait avoir un impact négatif sur la santé puisqu'un faisceau d'argument associe la restriction chronique de sommeil à un risque augmenté de développer une obésité, un diabète, des troubles cognitifs (ou troubles d'apprentissage), des troubles de l'humeur (ou maladies psychiatriques), des maladies cardiovasculaires et même certains cancers.



Pour lutter contre ces effets négatifs des écrans sur notre hygiène de sommeil et sur notre santé, les stratégies les plus adaptées seraient comportementales. Elles consisteraient à limiter le temps d'exposition aux écrans et les proscrire dans les deux heures précédant le coucher chez les adultes comme chez les enfants. La restriction de sommeil est de plus en plus courante dans nos sociétés modernes, elle représente un enjeu majeur de santé publique. Il faut multiplier les actions de sensibilisations aux effets délétères des écrans et réaliser une éducation au sommeil dès le plus jeune âge.