



Fixer des limites au sujet de l'utilisation des écrans et du sommeil

L'utilisation des écrans peut contribuer aux problèmes de sommeil. Le type de contenu visionné ainsi que la durée et le moment de l'utilisation des écrans peuvent tous avoir des répercussions négatives.

L'utilisation des écrans et le sommeil

La présence d'un appareil dans la chambre à coucher est liée à une diminution du nombre d'heures de sommeil par nuit. L'utilisation des écrans peut :

- maintenir le cerveau en état d'éveil;
- supprimer la mélatonine, une hormone qui contribue à réguler le cycle de sommeil et d'éveil de l'organisme;
- retarder ou interrompre le sommeil.

L'utilisation des écrans en fin de journée peut aussi perturber les habitudes du soir, ce qui peut nuire au sommeil. Évitez l'utilisation des appareils au moins une heure avant le coucher et tenez-les hors de la chambre à coucher.

Chez les jeunes enfants : L'utilisation des écrans pour calmer les tout-petits avant le coucher peut créer des conflits au moment de reprendre l'appareil, les empêcher d'apprendre à se consoler seuls et réduire la qualité de leur sommeil.

Chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents, l'utilisation des écrans en soirée peut les distraire de leurs devoirs, de passer du temps en famille ou de se coucher à l'heure prévue.

Comment prioriser le sommeil

N'autorisez les écrans dans AUCUNE chambre de la maison.

Donnez l'exemple en maintenant les appareils hors de votre propre chambre à coucher.

Chez les enfants et les adolescents, lorsque les écrans sont retirés de la chambre à coucher, il leur est plus difficile d'accéder à du contenu troublant ou inapproprié que lorsqu'ils sont seuls.

Les adolescents hésitent souvent à se mettre hors ligne parce qu'ils ressentent la pression d'être toujours disponibles au cas où leurs amis auraient besoin d'être soutenus. Si vous décidez de conserver les écrans hors de leur chambre à coucher, donnez-leur la possibilité d'en aviser d'abord leurs amis.

Pour en savoir plus sur le sommeil, consultez Soins de nos enfants.



Centre pour une saine utilisation des écrans

DE LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE



Société
canadienne
de pédiatrie