

*BRUOT Mathilde*    *DANNEVALD Elisa*  
*MEINEN Matis*    *SIMON Théodore*

# SERVICE SANITAIRE

THÉMATIQUE : LE SOMMEIL ET LES ÉCRANS

# Sommaire

- Présentation
- Notion de rythme circadien
- Effet des écrans sur le sommeil et l'hygiène de vie
- *Avantages/inconvénients des écrans*
- *Comment limiter le temps d'écrans*
- Proposition d'activités pour remplacer le temps passé sur les écrans
- 
-

# BRUOT Mathilde

- Etudiante en **Soins Infirmiers**
- En 2ème année
- Formation sur 3 ans
- Alternance stage/cours
- 
- Qu'est-ce qu'être infirmière ? : Aider les individus, les familles et les groupes à déterminer et réaliser leur plein potentiel physique, social et mental. Réaliser des soins destinées à maintenir ou restaurer la santé des personnes.
- 
- 
- 



# MEINEN Matis

## SIMON Théodore

- Étudiant **Médecine** à la faculté de Besançon
- En 3e année
- Nombre d'années variable
- 
- Qu'est-ce qu'être Médecin ? : Terme très large regroupant beaucoup de spécialités différentes, dont l'objectif commun est de guérir des maladies et des pathologies.
- 
- 



# DANNEVALD Elisa

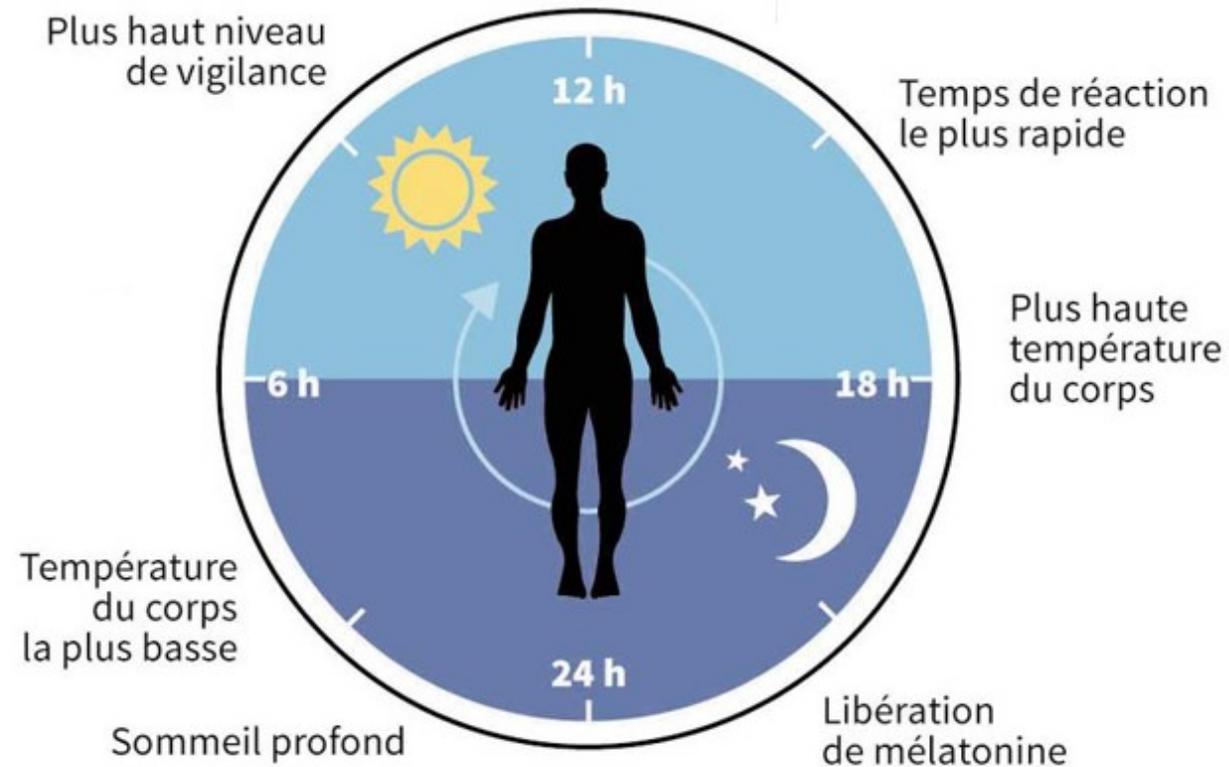
- Étudiante **Sage-Femme** à la faculté de Besançon
- En 4<sup>e</sup> année
- Formation de 5 ans
- Alternance stage/ cours
- 
- Qu'est-ce qu'être Sage-Femme ? : Suivre les femmes dans toutes les étapes de leur vie, s'occuper des grossesses, faire naître des bébés, suivre les femmes après leur accouchement.
- 



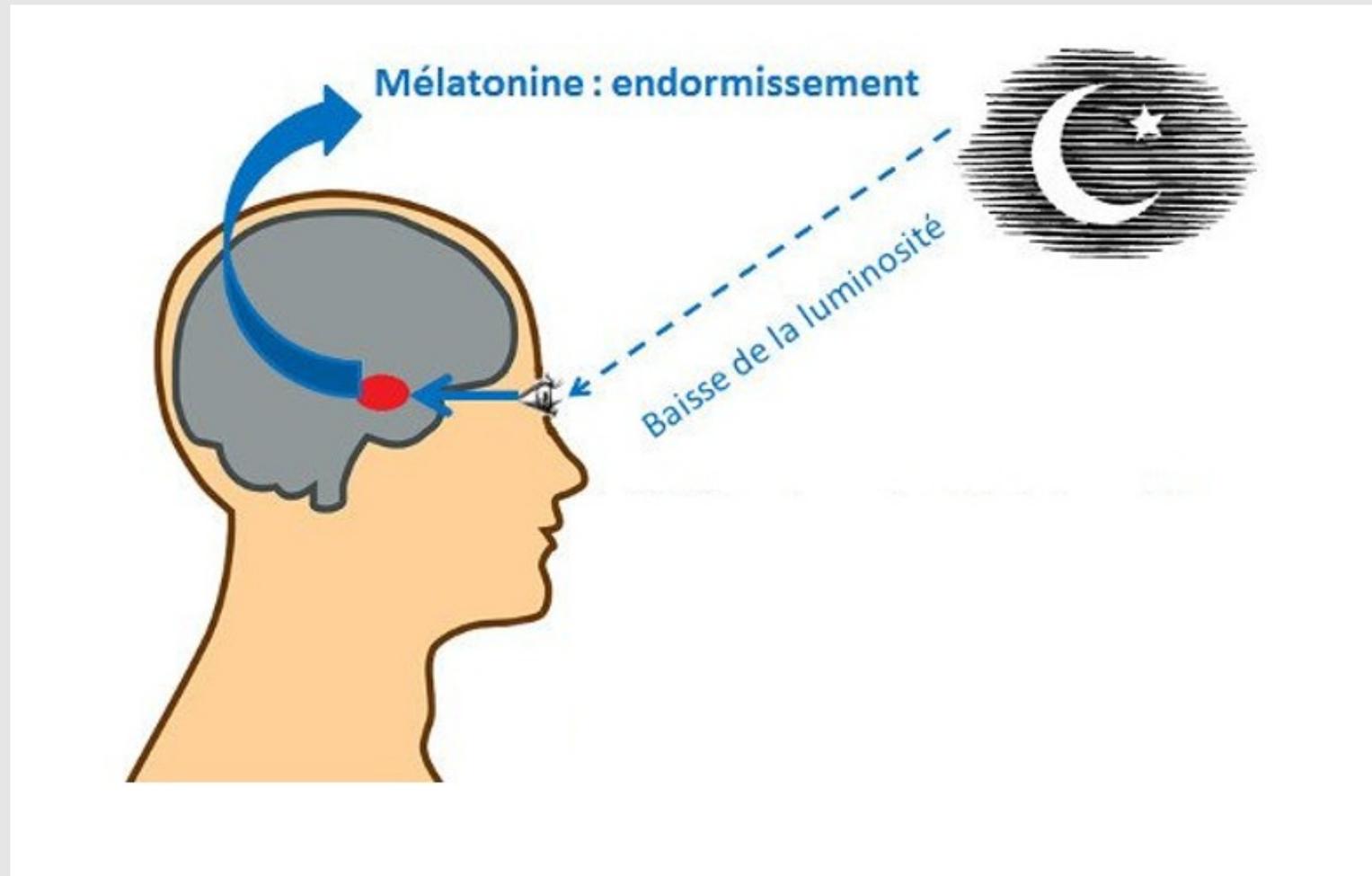
# Le Sommeil et les écrans

# L'horloge naturelle du corps

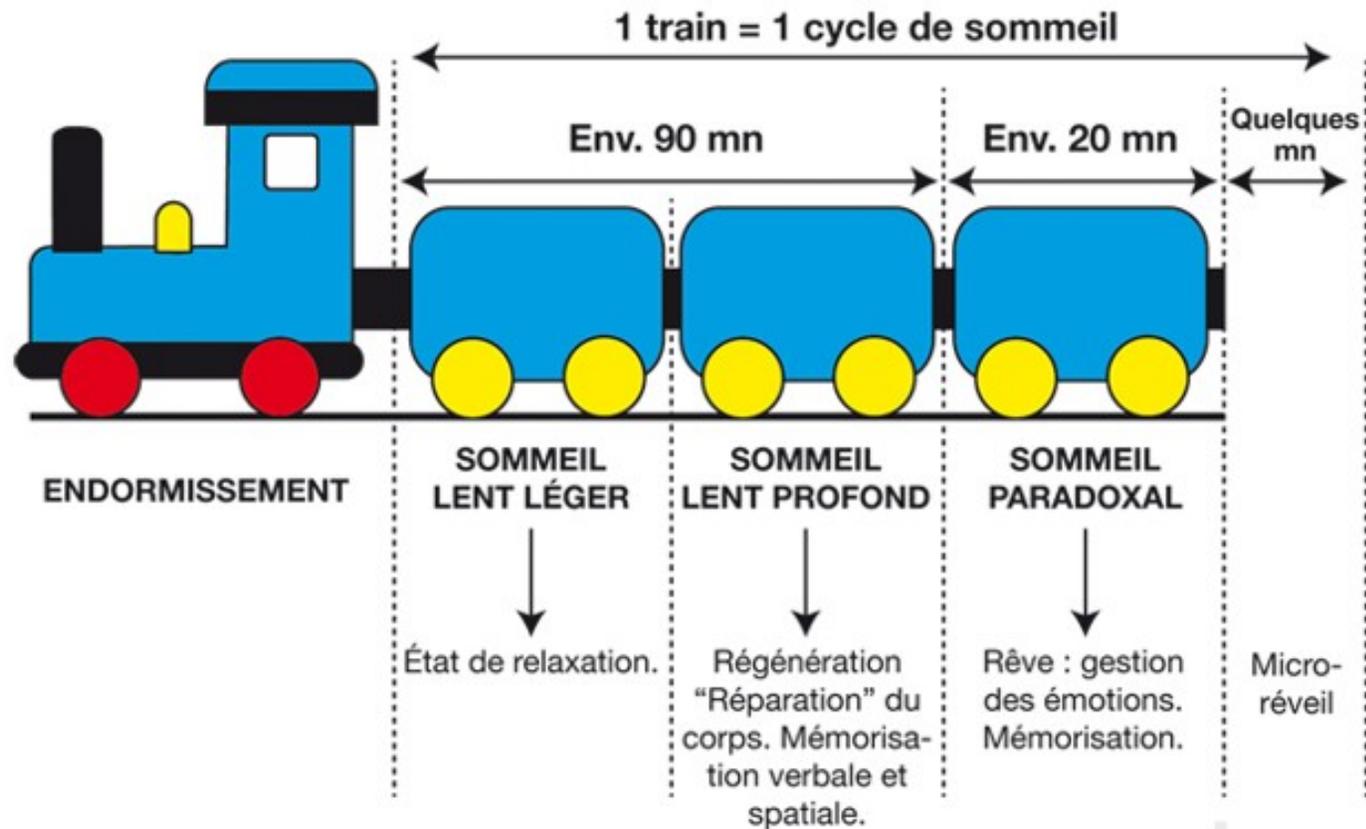
## Cycle circadien normal de l'humain



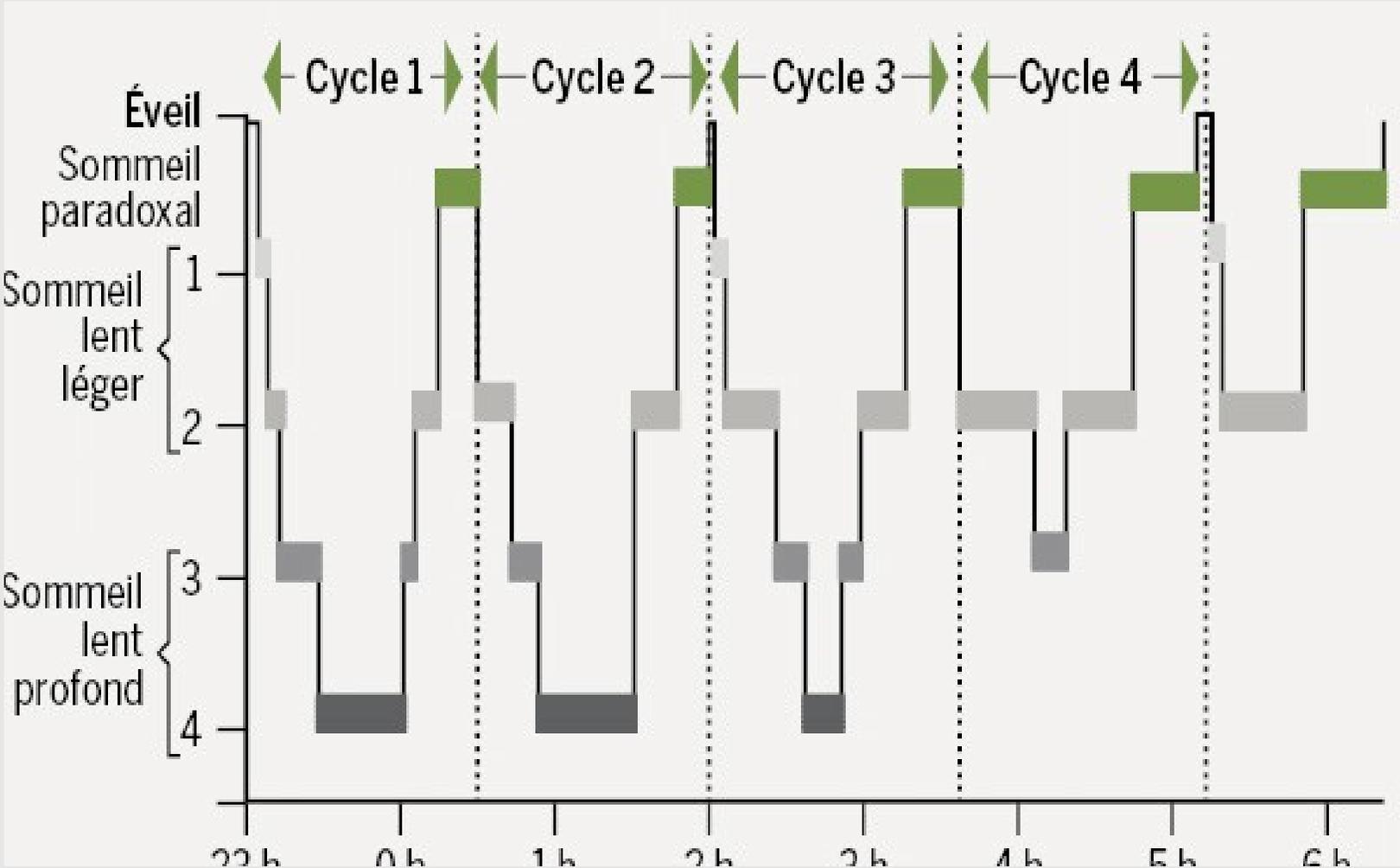
# La mélatonine, l'hormone du sommeil



# Le sommeil comporte plusieurs cycles



# Le sommeil est très important en début de nuit



# Le temps sommeil normal chez les humains

- Plus de 13h chez le bébé
- 10h environ chez un enfant en primaire
- 9h chez un adolescent au collège et au lycée
- 8h chez un adulte

# Et chez les autres animaux ?



16h par jour



Seulement 2h  
par jour



1h environ 10 fois par  
jour, seule la moitié du  
cerveau est endormie

# Avez-vous tout retenu ?...

- Quelle est l'hormone du sommeil ?
  -
- Quelle est le nom de la phase du sommeil qui permet de rêver ?
  -
- Durant quelle partie de la nuit le sommeil est-t-il le plus réparateur ?
  -
- Combien d'heures par nuit un enfant de CM1 doit-il dormir?
  -

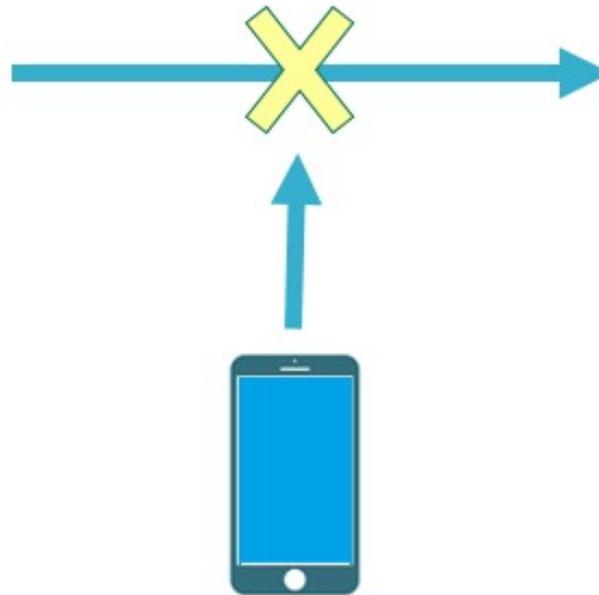
# L'impact des écrans sur le sommeil



# L'effet de la lumière bleue des écrans sur le cerveau



**Production de mélatonine**  
En absence de lumière



**La lumière bleue bloque la  
production de mélatonine**



**Qualité du sommeil  
fortement perturbée**  
Endormissement difficile

# Attention aux écrans le soir qui empêchent de dormir

- Eteindre les écrans 1h avant de s'endormir
- Privilégier d'autres activités le soir comme la lecture
- Laisser son portable et son ordinateur hors de sa chambre pour ne pas être tenté
- 



La lumière bleue des écrans abîme très rapidement les yeux et fait baisser la vue, surtout si on est dans une pièce qui n'est pas éclairée



# Il y a beaucoup d'avantages à bien dormir...

- Dormir permet d'être plus en forme et plus concentré le lendemain
- On écoute mieux en classe
- On fait plus vite ses devoirs car on est plus concentré
- On est plus en forme pendant ses loisirs (sport, musique...)
- On est de meilleure humeur et en meilleure santé
- Bien dormir réduit le risque de maladies comme Parkinson ou Alzheimer quand on sera plus vieux



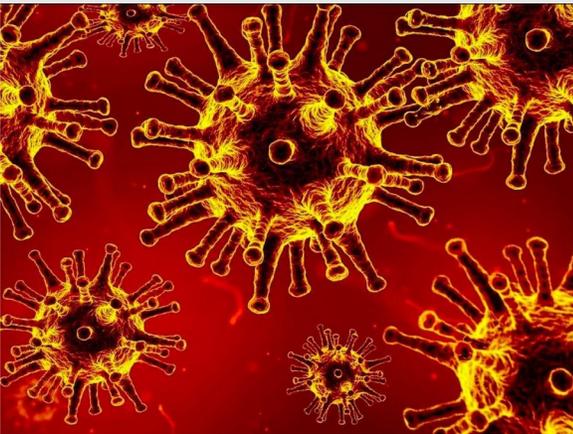
# ... et des risques si on dort mal

- On a des cernes et ça abîme nos cheveux à long terme
- On est moins concentré en classe
- On ne profite pas de sa journée vu qu'on a tout le temps envie de dormir
- La fatigue peut rendre triste à long terme



# Dormir trop peu est mauvais pour la santé

- On a plus de risque d'avoir souvent mal à la tête, au dos et aux muscles
- Nos défenses sont plus faibles, on peut attraper plus facilement des maladies (grippe, gastro, Covid-19...)
- Le risque d'obésité augmente si on dort trop peu
- On peut tomber plus facilement en dépression
- 



# Vous suivez toujours ?

- Que fait la lumière des écrans sur notre cerveau ?
- 
- Quels sont les risques du manque de sommeil ?
- 
- Avez-vous des idées pour mieux s'endormir ?

# Des conseils pour BIEN dormir



## Calme ou bruit ?

Évite de dormir la fenêtre ouverte, surtout si ta chambre donne sur la rue. Tu peux l'aérer avant de te coucher pour la rafraîchir.



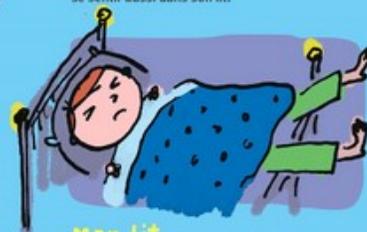
## Mon animal préféré

Ton animal de compagnie peut devenir une cause de réveil pendant la nuit. Aménage-lui un endroit agréable dans une autre pièce pour qu'il puisse se sentir aussi dans son lit.



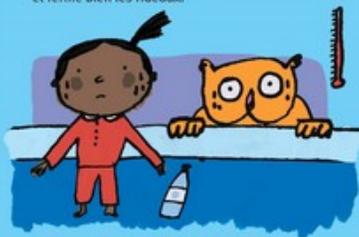
## Avec ou sans lumière ?

On dort mieux dans le noir. Cache les sources de lumière comme l'écran de ton réveil, et ferme bien les rideaux.



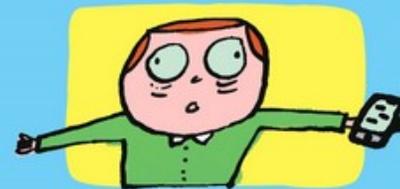
## Mon lit

Un lit agréable permet un sommeil reposant et réparateur. Pour cela, ton lit doit être plus grand que toi et, surtout, confortable.



## Chaud ou froid ?

Attention au chauffage, pas plus de 20°C. En été, tu peux climatiser ou ventiler en vérifiant que l'air n'est pas trop sec (tu peux mettre un bol rempli d'eau près de la fenêtre).



## Et mes copains ?

Le soir, je coupe mon téléphone portable. Un message ou un appel reçu pendant la nuit, c'est un réveil assuré.

# Les écrans : leur bonne utilisation



# Avantages des écrans

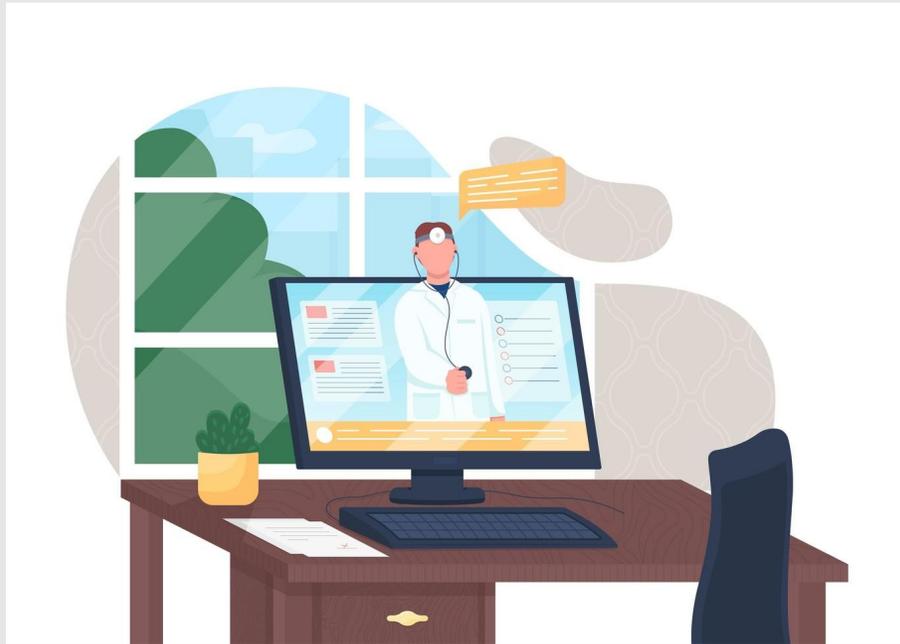
Un accès rapide a l'information





- Apprendre en diversifiant les sources de stimulation

Les écrans peuvent aussi avoir un rôle thérapeutique et constituer un support dans de nombreuses formes de prise en charge



- 
- 

Ils offrent une possibilité d'échange  
et de communication



# Inconvénients

Risque de dépendance si mal utilisé  
et susceptible d'entraîner des effets à long terme





○  
○  
○  
Risque de provoquer  
des troubles du sommeil



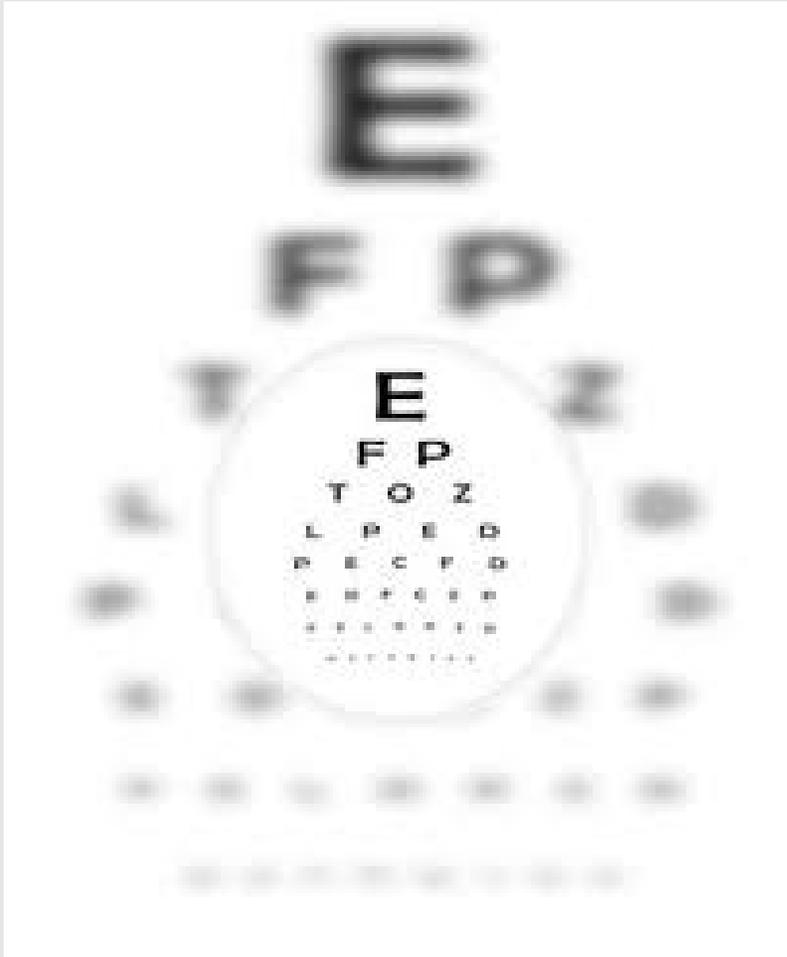


- 
- 
- 
- 
- 
- 

- 

Risque de réduire les capacités  
d'attention et de concentration





# Risque d'avoir la vue altérée

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



# Comment limiter son temps sur les écrans :

## Reconnaître et savoir éviter les pièges :

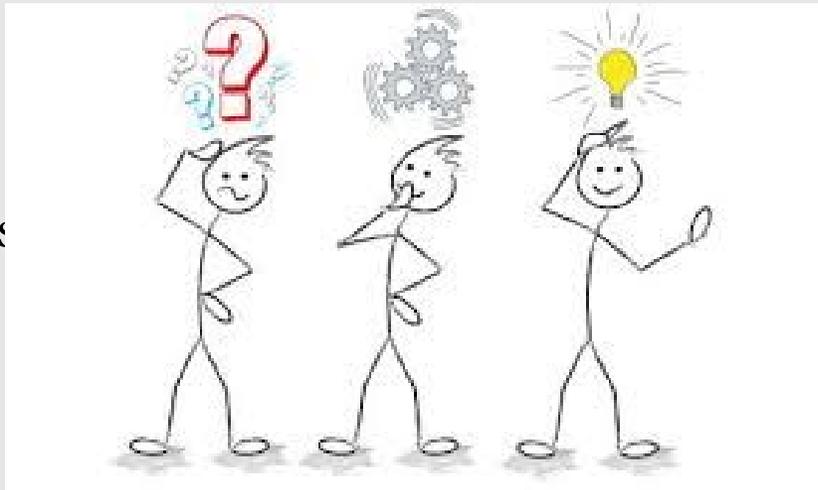


○  
En se posant les bonnes questions :

○  
Pourquoi ?



Es



- En comprenant comment fonctionne les différents sites pour vous faire rester
- Exemples : L'algorithme de YouTube

Les vidéos à la chaîne de Netflix

Le système des tendances sur Snapchat ou tiktok qui est ciblé sur nous



Solution : Savoir dire stop et résister à l'envie de regarder une vidéo/épisode de plus



- 
- En s'imposant une heure de coucher



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- En différenciant la semaine et le weekend



Merci de votre attention

# Sources

- <https://www.dielen.fr/conseils/le-sommeil-comment-ca-marche/>
- <https://lejournel.cnrs.fr/nos-blogs/aux-frontieres-du-cerveau/ne-dormir-que-dun-oeil-le-sommeil-des-cetaces>
- <https://www.pileje.fr/revue-sante/consequences-manque-sommeil-sante>
- <https://www.e-sante.fr/tele-internet-jeux-video-peut-on-laisser-nos-enfants-devant-ecrans/actualite/835>
- <https://www.jechange.fr/telecom/internet/guides/dangers-ecrans-internet-mobile-enfants-50037>
-