

Dans quelle mesure les écrans nuisent-ils au sommeil des ados ?



Quel que soit le type d'écran utilisé, les adolescents qui y passent beaucoup de temps dorment moins longtemps et ont plus de mal à s'endormir. © VOISIN/ Phanie

SOMMEIL. Alors que le Parlement taiwanais vient de faire voter une loi prévoyant une forte amende (jusqu'à 1.400 €) pour les parents qui laisseraient leurs enfants abuser des écrans, une étude norvégienne apporte encore des précisions sur l'effet néfaste des appareils numériques sur le sommeil des jeunes. Téléviseurs, ordinateurs, tablettes, smartphones... Quel que soit le type d'écran utilisé, les adolescents qui y passent beaucoup de temps dorment moins longtemps et ont plus de mal à s'endormir, selon cette étude publiée mardi 3 février 2015. Réalisés sur près de 10.000 jeunes Norvégiens âgés de 16 à 19 ans, ces travaux ont notamment montré que les adolescents les plus accros aux écrans avaient un risque accru de mettre plus d'une heure à s'endormir. Le risque était maximum pour ceux regardant leurs écrans dans l'heure précédant le coucher. Les chercheurs ont également constaté que ceux qui utilisaient plusieurs appareils dans la journée avaient plus de difficultés à s'endormir et dormaient moins longtemps que ceux n'utilisant qu'un seul appareil.

L'étude semble établir une relation de proportionnalité entre le temps passé sur un écran et celui passé à dormir. Pour les chercheurs, il est grand temps que les pouvoirs publics mettent à jour les recommandations concernant les écrans qui pendant longtemps n'ont concerné que le téléviseur.

« Les résultats confirment la nécessité de recommander la restriction de l'utilisation des médias en général », ajoutent-ils. Ils avancent l'hypothèse que les écrans stimulent le système nerveux et que la lumière émise a un effet négatif sur le sommeil.

Publié le 03-02-2015.

Texte adapté: <http://www.sciencesetavenir.fr/sante/20150203.OBS1553/dans-quelle-mesure-les-ecrans-nuisent-ils-au-sommeil-des-ados.html>

Exposez le sujet soulevé par le document ci-dessus. Vous présenterez votre opinion sur le sujet de manière argumentée et vous la défendrez si nécessaire.

Quelques questions qui pourront vous aider...

- Vous sentez-vous concerné par ce phénomène ?
- Pensez-vous des lois sont nécessaires pour contrôler ce phénomène ?
- Pensez-vous qu'il y ait un risque pour la santé ?
- Les adolescents sont-ils les seuls à être touchés par ce phénomène ?