

L'impact des écrans sur le sommeil des collégiens

Pendant deux semaines, du 22 mars au 2 avril inclus, le collège Jules-Verne a accueilli trois étudiantes, deux élèves infirmières et une élève médecin qui, dans le cadre de leur service sanitaire et de leur cursus scolaire, doivent élaborer un projet.

Ces étudiantes ont ciblé l'impact des écrans et l'importance du sommeil auprès des jeunes, notamment les collégiens.

Sous forme ludique, les étudiantes avaient préparé un questionnaire sur la prévention des écrans vis-à-vis du sommeil, en amont de leur intervention, vendredi, dans les classes. Un *flyer* a été distribué avec les informations importantes ainsi qu'un quiz pour que les enfants puissent partager, de manière ludique, ce qu'ils ont appris avec leurs proches.

Marie Favier, infirmière du collège, explique que l'objectif de leur intervention « **est d'interpeller les élèves sur leur consommation des écrans afin de leur faire prendre conscience des répercussions sur la vie quotidienne et, notamment, le sommeil** ».



Les trois étudiantes ont expliqué, vendredi, aux 6es du collège Jules-Verne que l'usage des écrans peut avoir de répercussions sur la vie quotidienne et notamment le sommeil. Ouest-France