

Collège Jules Verne

Le manque de sommeil à cause du temps passé sur les écrans ?

Des étudiants en santé ont animé plusieurs interventions sur le sommeil au collège Jules-Vernes les 30 et 31 mars. Celles-ci s'adressaient aux élèves de 6^e et 5^e.

Jeudi 30 et vendredi 31 mars, des interventions sur le sommeil ont été organisées au Collège Jules-Vernes par le département, avec des étudiants en santé de 2^e année. Celles-ci s'adressaient aux élèves de 6^e et 5^e. Loan Mallécot, Louise Mény, Gwénoyée Crochet, étudiantes en soins infirmiers et Paul Vincendeau, étudiant en ergothérapie, ont été choisis pour intervenir sur le sommeil et l'usage des écrans.

Des questionnaires ont été distribués en amont sur les habitudes de vie de chaque élève. Ceux-ci ont révélé des chiffres qui comptent : 92 % des jeunes ont un téléphone, 66 % l'ont dans leur chambre, 76 % utilisent un appareil numérique avant de dormir, 49 % des élèves dorment plus de 8 heures par nuit et 66 % regardent des programmes déconseillés à leur âge.

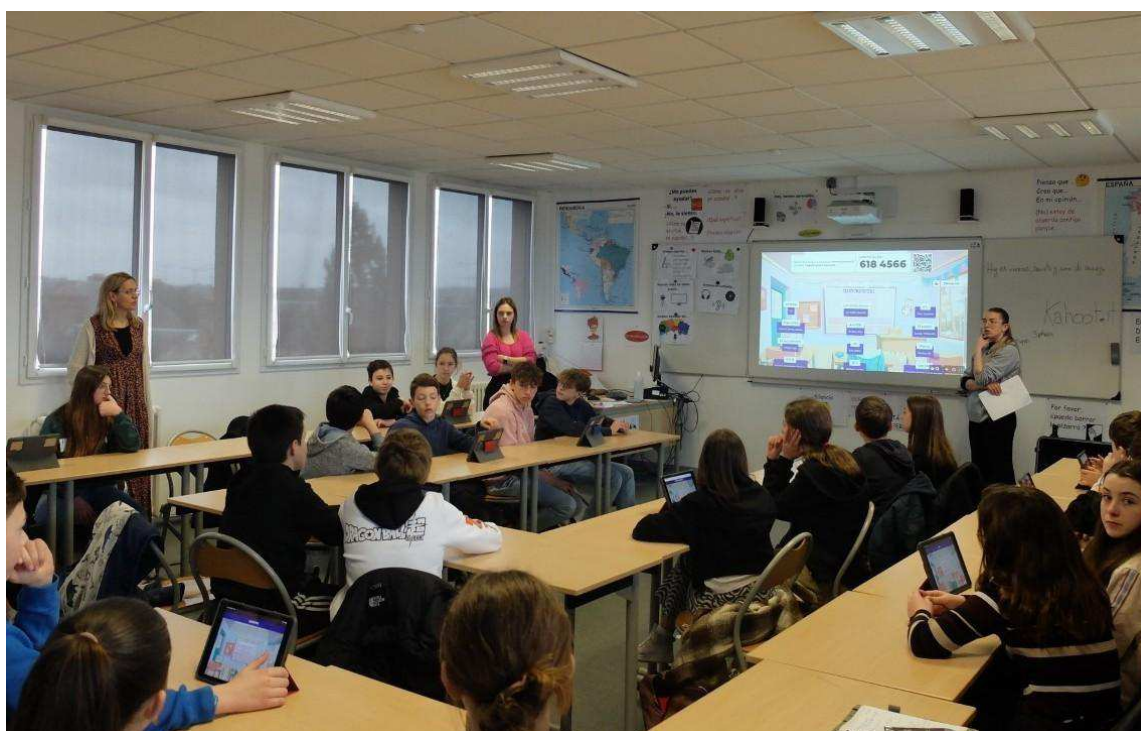
Sensibiliser

L'objectif de ce programme était de prévenir au maximum les risques d'utilisation des écrans avant de dormir. Pour sensibiliser les collégiens, les étudiants ont débuté par un échange de questions/réponses avec les élèves les interrogeant sur leurs connaissances sur l'importance et l'impact du sommeil, suivi par un visionnage de deux vidéos de sensibilisation.

Les enfants ont également pu se prêter à un jeu interactif via la plateforme kahoot, à l'aide d'une tablette, ils devaient répondre à une dizaine de questions avec 4 réponses au choix. Une façon ludique de sensibiliser les élèves.

Un choc générationnel ?

Un constat semble ressortir de cette intervention : nous sommes face à un changement des générations : « **J'ai 20 ans aujourd'hui, à leur âge, lorsque j'étais au collège, je ne passais pas autant de temps sur mon téléphone ni sur la tablette, il existe tellement de moyens de se divertir autrement** », confie une étudiante. « **Nous nous sommes alertés du taux très élevé des jeunes adolescents qui regardent des programmes interdits ou déconseillés à leur âge. Nous avons eu des échanges avec des élèves nous avouant regarder des films d'horreur, des films avec des personnes décapitées, des séries très sanguinaires...** »



Des interventions pour sensibiliser les collégiens aux impacts des écrans sur le sommeil ont été organisés au collège Jules-Vernes. Julie Cointe