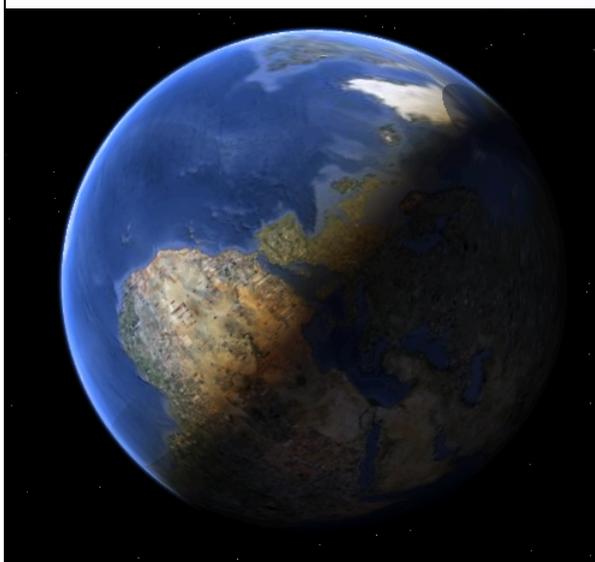


## Le sommeil de l'ado et les nouveaux médias

Sylvie Royant-Parola  
*Présidente du Réseau Morphée*



### Notre sommeil dépend directement de la terre et du soleil



La terre tourne sur elle même et autour du soleil selon un rythme de 24 heures qui rythme nos journées et nos nuits



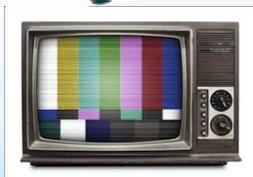
## Mais l'homme contrôle de plus en plus la lumière

Notre planète la nuit:

- en 1970...
- Et en 2010

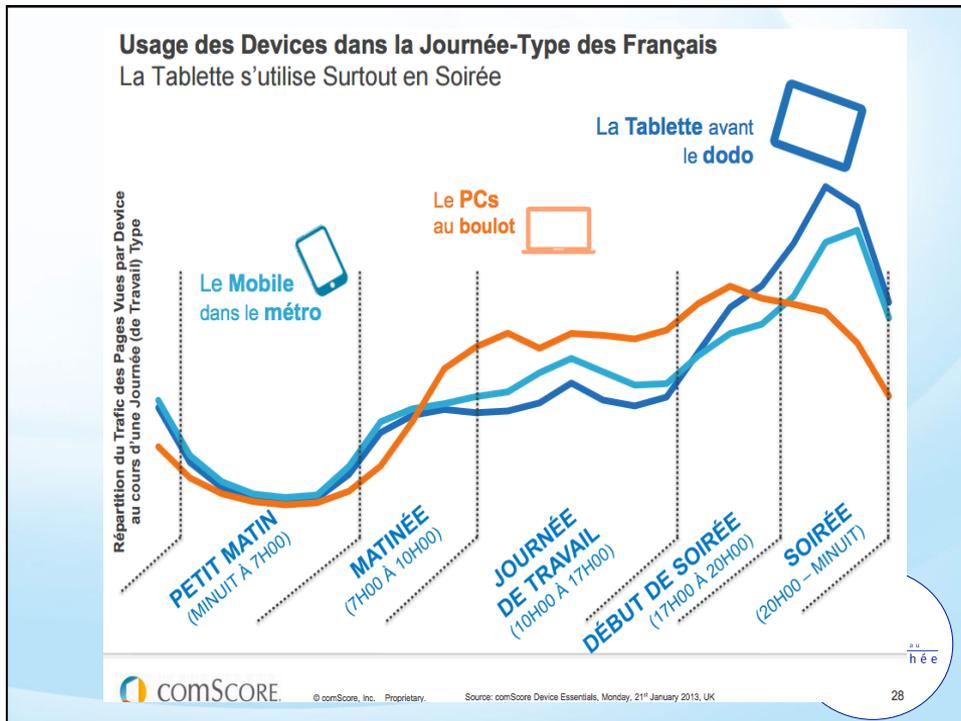


## Quand l'homme recule les limites de la nuit



- 1879 : première ampoule électrique (Thomas Edison)
- 1960: Début de la télévision dans les foyers
- 1994: Internet dans les foyers
- 2007: Généralisation des smartphones





## L'évolution des comportements l'ado

### Avant

### Maintenant

### La #teaminsomniaque

Qui as tape nuit blanche comme moi se soir j'ai pas vu grand monde hein !! #Teaminsomniaque

J'ai l'impression Twitter c'est du café qd t'es dessus cest mm pas la peine de penser a dormir ☺ #Teaminsomniaque

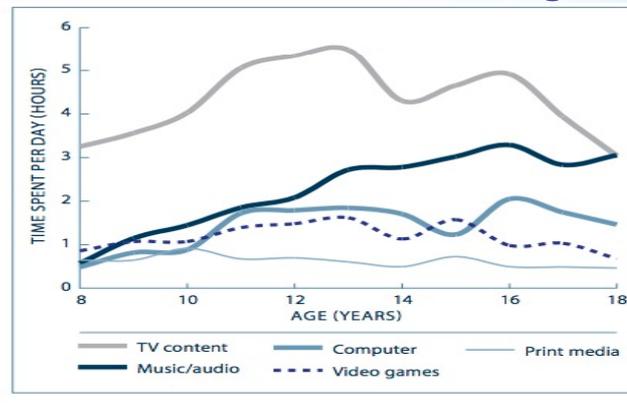
On vie la nuit, on dors le jour #Teaminsomniaque nous

Il ne reste que les warriors a cette heure ci #Teaminsomniaque

Y'en a la se réveille en pleine nuit pour allez au toilettes et y tweet #Teaminsomniaque et y sont tout content ces guignol

#Teaminsomniaque Toujours là. On est pas fatigués ! Non c'est pas vrai mes yeux me supplient d'aller dormir.

## Evolution de l'utilisation des médias en 10 ans et selon l'âge



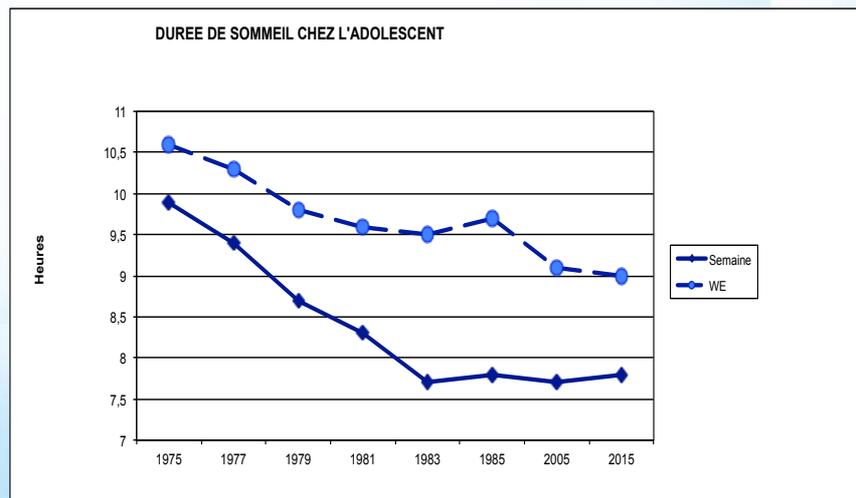
Depuis 1999: Explosion de l'utilisation des lecteurs mp3, augmentation de l'utilisation des ordinateurs et des consoles de jeu.

Evolution des médias selon l'âge: l'ordinateur supplante la télé avec l'âge

GENERATION M2: Media in the lives of 8 to 18 years-olds- A Kaiser family foundation study 2010

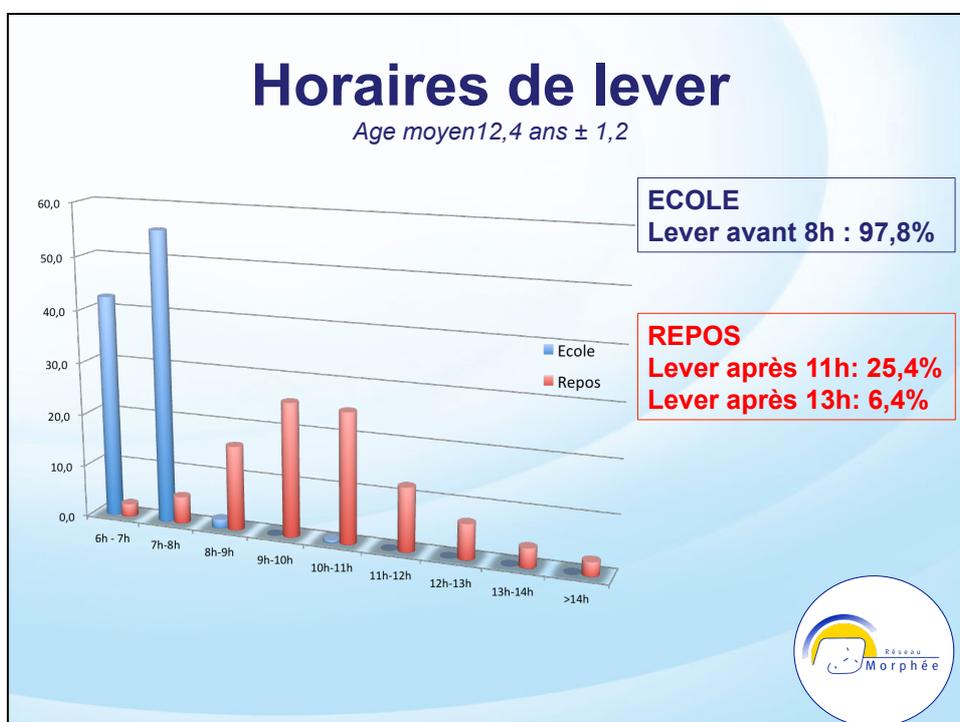
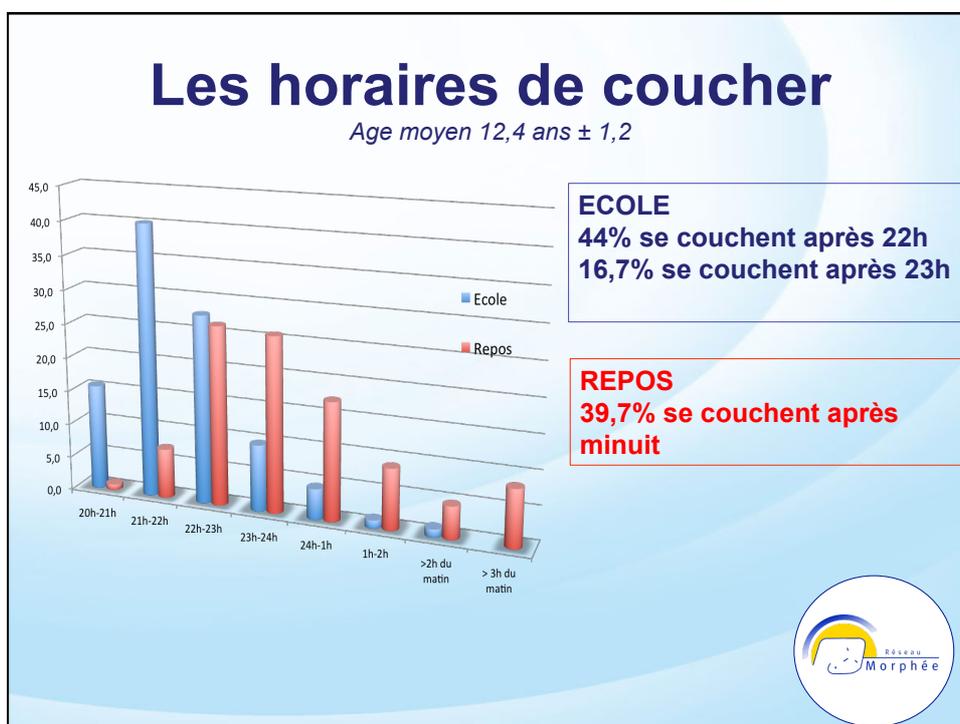


## Une tendance inquiétante

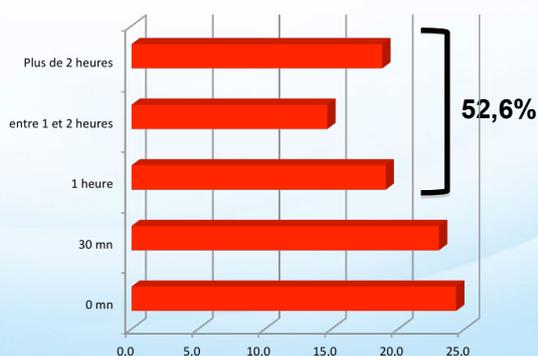


I. Strauch and B. Meir, Sleep, 11 (4), 1988/ ISV- SOFRES 2005, modifié 2015 (moyenne)





## Temps passé sur un écran après le dîner

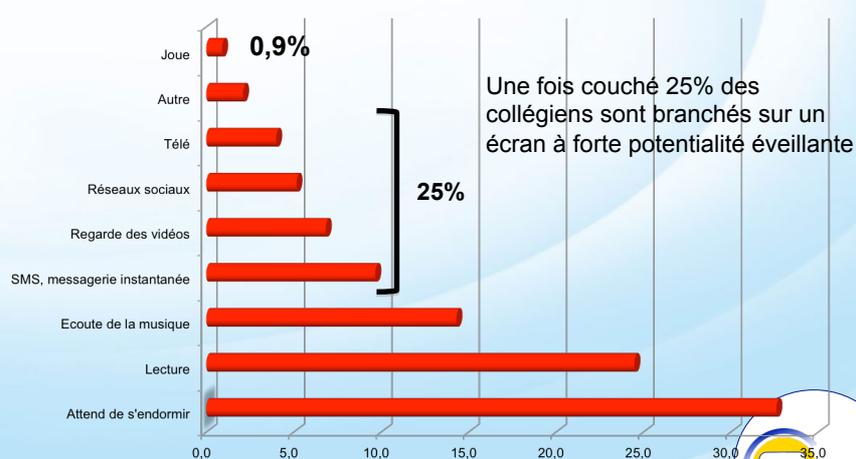


Combien de temps passez-vous sur une console, une tablette ou un ordinateur après le dîner ?

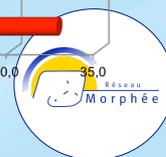
**52,6% passe une heure ou plus**



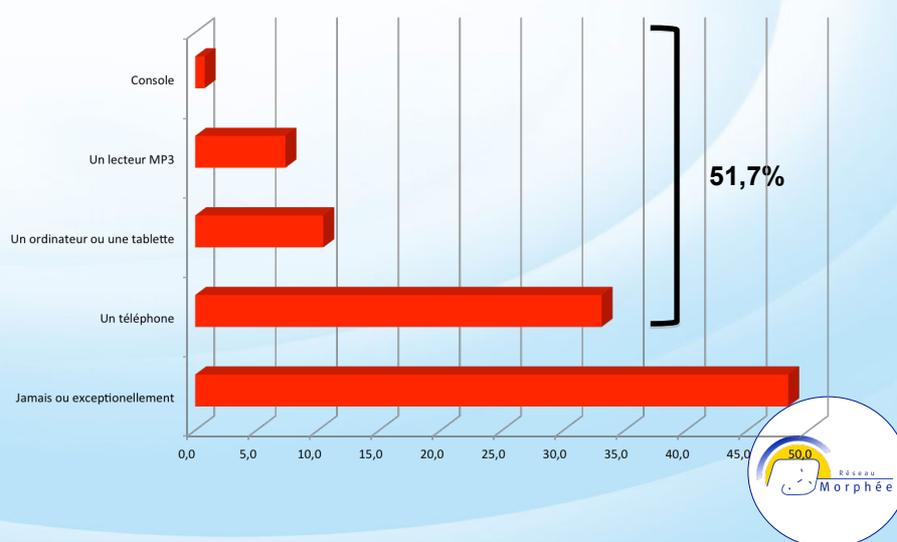
## Quelle est votre activité préférée quand vous êtes couché ?



Une fois couché 25% des collégiens sont branchés sur un écran à forte potentialité éveillante



## Utilisation régulière d'un appareil électronique au lit

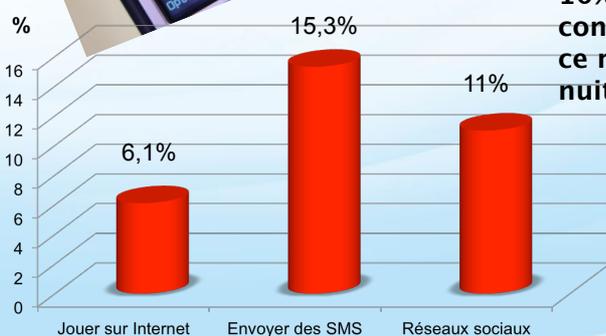


## Activité en cours d'éveil la nuit



Ce sont les activités de communication (SMS, réseaux sociaux) qui sont privilégiées

**10% des collégiens connectés « programme » ce réveil au cours de la nuit**



## Conséquences: des collégiens en danger

- 1 collégien sur dix dort moins de 6h/nuit
- Plus d'un collégien sur deux a du mal à se lever le matin, et pour 1 collégien sur 3 le lever est extrêmement difficile.
- Presque 1 collégien sur 4 lutte contre l'envie de dormir ou s'endort en classe



## La nouveauté: les écrans!

Avant



Après





## Le sommeil de l'ado

- Moins de sommeil
- Un sommeil décalé
- Qui perd sa rythmicité normale

Un vrai problème à cette période de la vie où l'ado a besoin de toutes ses facultés et de son attention pour réussir.



## Les parents inquiets

Résultats de l'étude

UNPLUGG 



**74.1%** pensent qu'Internet est, ou peut devenir une addiction pour leurs enfants.

**64.1%** souhaiteraient avoir plus de contrôle sur les usages que leurs enfants font de leur smartphone.

**41.5%** trouvent que leurs enfants consacrent trop de temps à l'utilisation de leur smartphone

Source : metrixLAB pour Havas Media - Septembre 2012- 412 interviews 18 ans et + - Base des répondants internautes avec enfants équipés de portables



## Les parents qui ne savent plus trop quoi faire...



**53.7%** acceptent que les enfants emmènent leur smartphone le soir dans leur chambre ( sms, bbm, jeu mobile, réseaux sociaux...)

Réseau Morphée

## Une évolution qui est une vraie révolution: la communication instantanée

C'est la première fois qu'un ado a dans sa chambre, quand il le veut, à l'insu de ses parents, son meilleur copain ou sa meilleure copine avec lequel il peut rentrer dans une discussion intime et sans fin.

C'est très différent d'un livre passionnant, d'une émission de télé, ou la musique, et c'est mieux qu'un téléphone, et surtout complètement discret.

C'est aussi la première fois que notre sommeil est soumis à une désorganisation de sa régulation circadienne: repoussé plus tard et entrecoupé la nuit...

Réseau Morphée

## Evolution ou dysfonctionnement?

- L'adolescent est sans doute au travers de son sommeil en train de montrer l'évolution du sommeil de demain
- Mais il est aussi en train de pousser les limites du sommeil possible et il a besoin d'un cadre
- Ces changements d'habitudes sont des périodes à haut risques surtout pour les adolescents qui sont en train de se construire



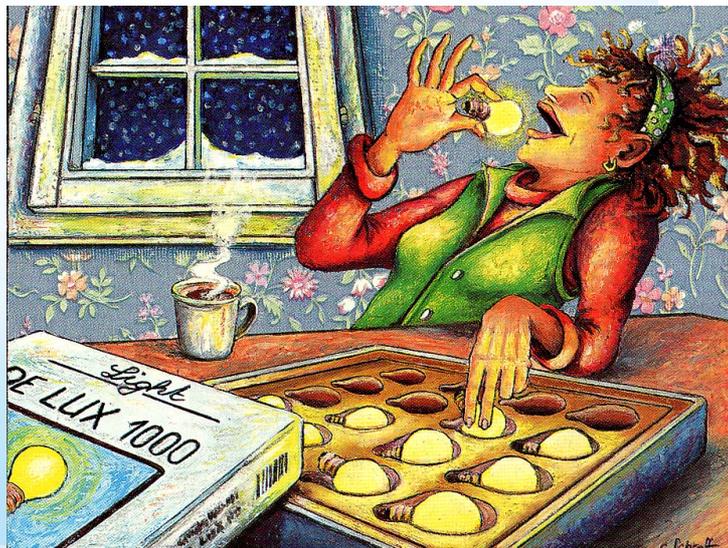
## Le rôle des parents

- Les parents sont les garants du « cadre » de l'adolescent
- Apprendre à connaître son sommeil et ne pas lutter ou négliger ses besoins est fondamental
- Que chaque famille trouve ses mots, ses recettes, son application, mais pour un seul but:

**apprendre à se déconnecter la nuit**



**La lumière est un médicament,  
Il faut savoir l'utiliser à bon escient**



Réseau  
Morphée