



Bilan santé des 6èmes : Le sommeil

| | réveil difficile | difficulté pour s'endormir | Cauchemars |
|----------------------|------------------|----------------------------|------------|
| nombre d'élèves | 69 | 38 | 12 |
| pourcentage d'élèves | 69,70 % | 38,38 % | 12,12 % |

Peut-on établir un lien avec le nombre d'écrans dans la chambre ?

| problèmes pour dormir | 3 problèmes réunis | 2 problèmes parmi les 3 | 1 problème parmi les 3 | Pas de problèmes de sommeil | total |
|-----------------------|--------------------|-------------------------|------------------------|-----------------------------|-------|
| nombre d'écrans | | | | | |
| 0 | 3 | 11 | 15 | 14 | 43 |
| 1 | 1 | 14 | 17 | 5 | 37 |
| 2 | 2 | 3 | 1 | 4 | 10 |
| 3 | 0 | 5 | 2 | 1 | 8 |
| 4 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| total | 6 | 33 | 35 | 25 | 99 |

Le regard des élèves de 4eme1 :

« La majeure partie des élèves de 6èmes ont des réveils difficiles »

« Je ne comprends pas que des élèves puissent avoir 4 écrans dans leur chambre. »

« Pour moi, pour qu'ils n'aient pas de difficultés pour s'endormir ou pas de réveils difficile, il faudrait qu'ils aient moins d'écrans dans leur chambres »

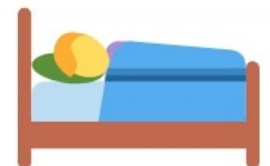


Le mot de l'infirmière :

Un réveil difficile a plusieurs causes : une dette de sommeil (pas assez dormi), une mauvaise gestion de la période d'endormissement (connaître et respecter ses signes de fatigues), une mauvaise gestion de la période du réveil (non respect des cycles).

Les conséquences possibles des **anomalies du sommeil chez les adolescents** (d'après l'institut national du sommeil et de la vigilance) :

- Une **irritabilité** augmentée : colères fréquentes et insolence par exemple.
- Des envies de bouger sans cesse.
- Des **troubles** de la **concentration**, de l'**attention** et de **mémorisation**, une difficulté à élaborer des projets.
- Un manque de lucidité vis-à-vis des actes commis (prises de risques inconsidérés, **comportements à risque**).
- Une prise de **poids**.
- Une augmentation du risque d' **anxiété** ou de **dépression**.



Ces effets disparaissent lorsque l'adolescent peut dormir suffisamment et avec des horaires compatibles avec son activité.