

## 4.2 Risques pour la santé

### Le sommeil

Le sommeil est essentiel pour bien apprendre, rester concentré(e), mémoriser, avoir de l'énergie, être moins souvent malade, grandir...

Les écrans perturbent le sommeil pour trois raisons :



- **La lumière bleue** émise par les écrans active les mêmes récepteurs dans le cerveau que lorsqu'il fait jour. Le cerveau produit alors moins de mélatonine. La mélatonine est la substance fabriquée par notre cerveau qui facilite l'endormissement et un sommeil de qualité.



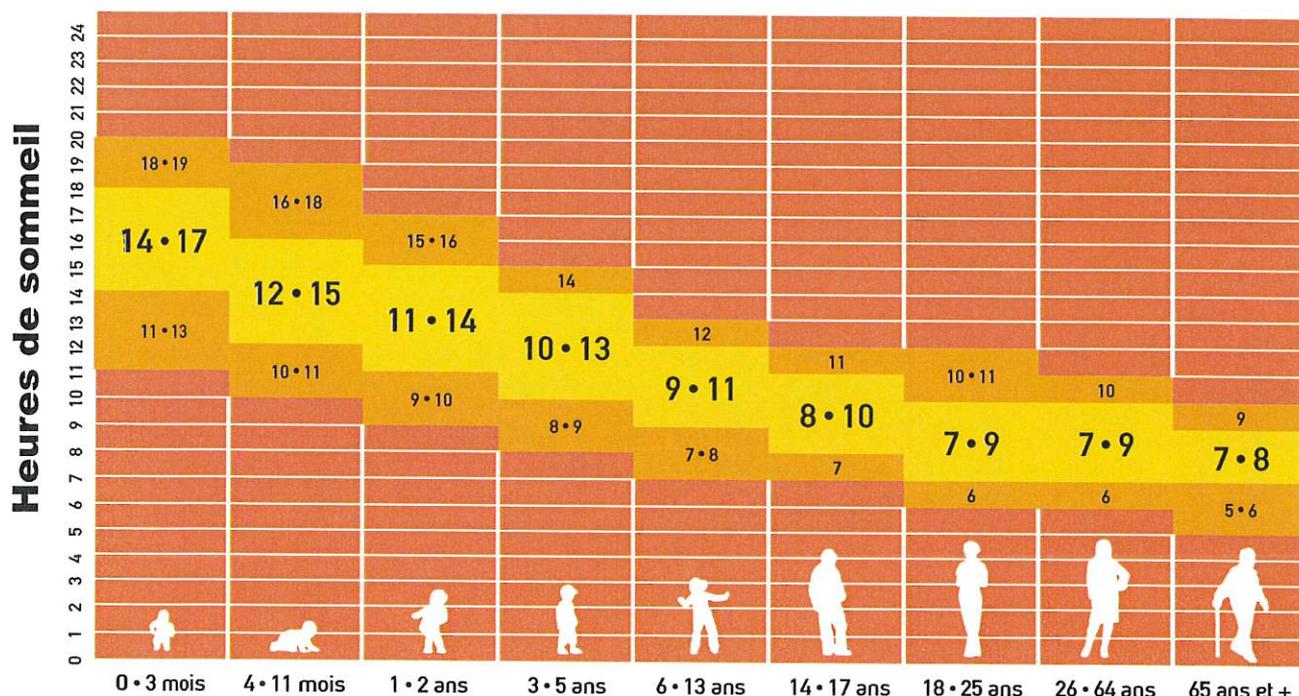
- **Il est parfois difficile d'éteindre l'écran pour se coucher**, parce qu'on a envie de terminer notre épisode, notre conversation ou notre niveau de jeu vidéo.

- **Nos usages des écrans stimulent notre activité cérébrale** à un tel point qu'il est difficile d'apaiser son esprit juste après. Une activité de lecture est beaucoup plus efficace pour trouver le sommeil.



Pour ces trois raisons, il est conseillé d'éteindre les écrans une heure avant de se coucher pour favoriser l'endormissement. Les filtres ou lunettes anti-lumière bleue ne sont pas suffisants.

### Durée de sommeil recommandée



**Recommandé**



**Parfois approprié**



**Non recommandé**