

Trop d'écrans nuisent au sommeil

Les enfants dorment trop peu et mal. En cause, une boulimie d'écrans avant une mise au lit de plus en plus tardive et un climat sociétal anxieux. Près de 90% des enfants regardent trop les écrans avant de s'endormir.

Près de 9 enfants de moins de 10 ans sur 10 (87%) consomment quotidiennement et massivement des écrans. Ce comportement boulimique affecte même 66 % des petits âgés de 6 mois à 3 ans. Au total, plus d'un enfant sur deux (55%) passe plus d'une heure par jour sur les écrans après 17h en semaine. Ces chiffres sont issus d'une large enquête menée en 2022 par l'Institut National du sommeil et de la vigilance.

« Ces données ne sont pas rassurantes, car le lien entre l'exposition aux écrans après 17h et la dégradation de la qualité du sommeil avec risque d'apparition d'un syndrome d'hyperactivité chez l'enfant a été mis en évidence », explique Patricia Franco, professeure au sein du service d'épileptologie clinique, des troubles du sommeil et de neurologie fonctionnelle de l'enfant au CHU de Lyon.

Trop d'écrans trop tard dans la journée altèrent aussi la qualité de l'endormissement et du sommeil. Un enfant de moins de 10 ans sur 10 (11%) s'endort avec un écran allumé dans sa chambre. Résultat « Il s'endort 18 minutes plus tard, en moyenne, qu'un enfant qui s'endort dans le noir. Pour être précis, le premier s'endort en moyenne 48 minutes après s'être couché, contre 30 minutes pour le second. « Cela multiplie par deux les troubles du sommeil (49 % contre 24 %) », notent les chercheurs. « Les écrans dans la chambre sont clairement à proscrire. »

Encadrer l'usage des écrans

80% des parents rapportent avoir pris des mesures pour encadrer l'usage des écrans. Toutefois, l'enquête mentionnait également qu'eux-mêmes s'exposent aux écrans dès le matin, après le travail en fin de journée. Et, pour 60 % d'entre eux, le soir au lit. On ne peut donc écarter que dans

certaines familles, les écrans fassent malheureusement partie du rituel de sommeil pour petits et grands.

De nombreux parents déclarent également être conscients que leurs enfants ne dorment globalement pas assez. Selon l'enquête, 4 enfants de moins de 10 sur 10 (38%) se couchent après 21 heures en semaine, et 7 sur 10 (67%) le week-end. « Chez ces enfants, nous observons un décalage de phase de sommeil le week-end : ils se couchent plus tard et se lèvent plus tard, alors qu'à la différence des adolescents, cela ne correspond chez eux à aucun besoin physiologique », déplore la professeure Franco. « 52% des enfants de moins de 10 ans et 45% des moins de 3 ans ont des horaires de mise au lit irréguliers. Les durées de sommeil en fonction de l'âge des enfants ne sont pas respectées : cela est contraire à toutes les recommandations. »



Trop d'écrans trop tard dans la journée altèrent aussi la qualité de l'endormissement et du sommeil.



Ce manque de sommeil chez l'enfant se répercute en priorité sur ses capacités d'attention (cela concerne 65 % des enfants qui ne dorment pas assez). Viennent ensuite des défaillances dans ses capacités d'apprentissages (50%), des difficultés à maîtriser ses émotions (48%) et des accès de colère (44%). L'étude longitudinale Elfe (pour laquelle 150 chercheurs suivent durant 20 ans quelque 18.000 enfants nés en France en 2011) met aussi en avant que la dette de sommeil, ainsi que le décalage des phases de sommeil,

s'accompagnent d'un risque de troubles cognitifs, de l'humeur et du comportement mais aussi de surcharge pondérale, d'apnée du sommeil et de problèmes métaboliques. Sans oublier qu'un sommeil de bonne qualité en quantité suffisante est aussi nécessaire à une bonne croissance.

Angoisse et insécurité

En parallèle à la consommation d'écrans, le climat de crises successives que nous vivons depuis plus de 2 ans, affecte le sommeil des grands mais également des petits, percevant les angoisses de leurs parents. Cela peut provoquer une insécurité pour l'enfant. S'endormir peut alors prendre plus de temps, tandis que les éveils nocturnes, les rêves anxieux et les cauchemars peuvent devenir plus fréquents.

En conclusion de l'enquête, les spécialistes du sommeil chez l'enfant recommandent différentes actions aux parents : « Plus l'heure du coucher approche, plus l'enfant est jeune, plus il est nécessaire de l'éloigner des écrans, des sources de stress, des images et des propos traumatisants. Les rituels dans un climat calme, comme la lecture d'une histoire, permettent aux enfants de mieux s'endormir. Enfin, amener l'enfant à faire de l'exercice physique peut contribuer à réduire sa détresse. Sans compter que cela est un remède au temps passé devant les écrans. »

