



APERÇU ESRP



SOMMEIL ET TEMPS D'ÉCRAN

Année		
4-6	6%	12%
7-8	8%	15%
9-12	12%	21%

Pourcentage d'élèves trop fatigués pour venir à l'école en fonction de leur utilisation d'appareils électroniques avant de se coucher

Le sommeil est important car c'est le moment où le corps et le cerveau se reposent, récupèrent et se développent. Chez les enfants et les jeunes, dormir suffisamment est essentiel à la croissance physique, aux fonctions cognitives, à la régulation des émotions et au bien-être général. Un manque de sommeil affecte négativement l'humeur, les résultats scolaires et la santé mentale. Les élèves ayant des difficultés dans ces domaines sont plus susceptibles d'être stressés, anxieux, déconcentrés ou absents de l'école.

Dans le cadre de l'étude sur la santé et les relations avec les pairs en Ontario (ESRP), nous demandons aux élèves qui ont manqué l'école au cours des deux dernières semaines de nous dire pourquoi. Les élèves de 4e-8e année étaient presque deux fois plus susceptibles de se sentir trop fatigués pour venir à l'école s'ils utilisaient des appareils électroniques avant de se coucher que les élèves qui n'en utilisaient pas (12 % contre 6 % pour les élèves de 4e-6e année et 15 % contre 8 % pour les élèves de 7e-8e année).

Les élèves de 9e-12e année ont un taux d'absentéisme plus élevé : 1 sur 5 manque l'école due à la fatigue causée par l'utilisation des appareils électroniques avant de se coucher (21%).

Ce que vous pouvez faire

- Sensibilisez les élèves à l'importance et aux bienfaits pour la santé d'une bonne nuit de sommeil.
- Encouragez les élèves à éteindre leurs appareils mobiles, tablettes et ordinateurs portables au moins une heure avant de se coucher.
- Rappelez aux élèves, avant les dates limites pour les devoirs importants (dissertations, examens, etc.), de donner la priorité à leur sommeil.

Pleins feux sur la recherche

Dr Gary Goldfield, Ph. D.,
psych. clinicien, professeur
titulaire à l'Université d'Ottawa
et chercheur principal à l'Institut
de recherche de CHEO

Le sommeil est essentiel à l'apprentissage, au comportement et au bien-être général des élèves. Cependant, l'utilisation d'écrans avant ou pendant la nuit peut retarder le sommeil et réduire sa qualité. Les enseignants peuvent rappeler aux élèves que retirer leurs appareils de leur chambre et les éteindre environ une heure avant de se coucher favorise un endormissement plus rapide et un repos plus réparateur. Lorsque les élèves dorment suffisamment, ils se sentent plus heureux et mieux préparés à réussir à l'école, grâce à une meilleure concentration et une meilleure régulation de leurs émotions.