



APERÇU ESRP



SOMMEIL ET TEMPS D'ÉCRAN

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.

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

4 ^e -6 ^e année	7 ^e -8 ^e année	9 ^e -12 ^e année
6%	8%	12%
12%	15%	21%

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 %).

« En tant que parents, nous voulons tous que nos enfants réussissent. L'une de mes recommandations habituelles aux parents dans ma clinique est de retirer les appareils électroniques de la chambre de leurs enfants environ une heure avant le coucher afin de favoriser un endormissement plus rapide et un sommeil plus profond et réparateur. »

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



Ce que vous pouvez faire

- Assurez-vous que votre enfant éteigne tous ses appareils électroniques au moins une heure avant de se coucher.
- Encouragez votre enfant à ranger son appareil mobile, sa tablette ou son ordinateur portable loin de son lit afin qu'il ne soit pas tenté de les utiliser au milieu de la nuit.
- Si votre enfant manque régulièrement l'école en raison de la fatigue, envisagez de limiter son accès aux appareils électroniques la nuit.

