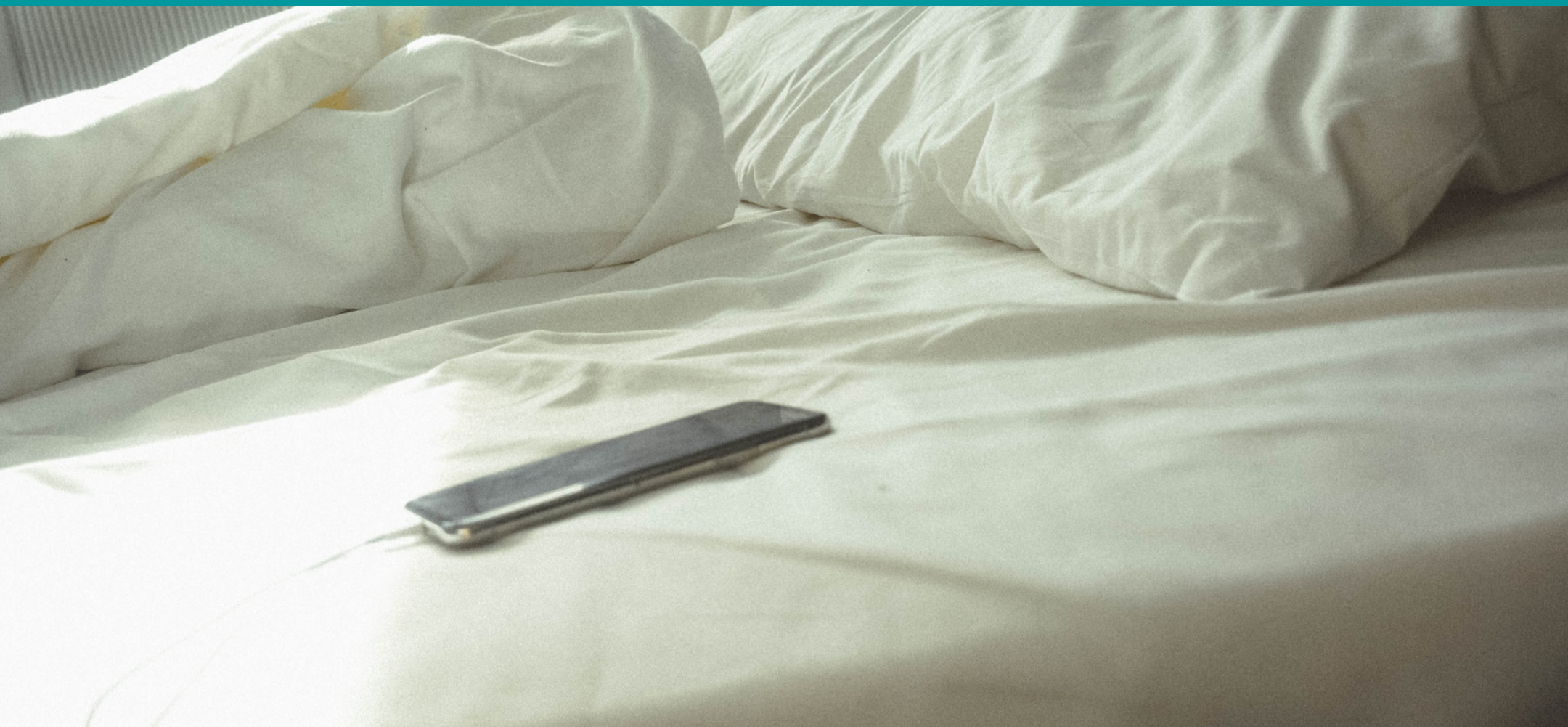


Sommeil & écrans

PAS SI COPAINS



Les nourrissons, les enfants et les adolescents qui dorment régulièrement moins que d'autres sujets du même âge développent plus d'excès de masse grasse quand ils vieillissent. Par conséquent, ils sont plus à risque de devenir en surpoids ou obèses.

Michelle A Miller, MarlotKruisbrink, Joanne Wallace, Chen Ji, Francesco P Cappuccio. Sleep duration and incidence of obesity in infants, children, and adolescents: a systematicreview and meta-analysis of prospective studies Michelle A MillerDivision of Health Sciences (Mental Health and Wellbeing), Warwick MedicalSchool, University of Warwick, Coventry, UK, Sleep, Volume 41, Issue 4, 1 April 2018, zsy018.



**L'exposition à la lumière bleue
des écrans retardent
l'endormissement et péjore la
qualité du sommeil profond.**

**Il est recommandé d'éteindre
tous les écrans 1 heure avec le
coucher.**





Astuces & Conseils

- avoir un rituel : faire les soins d'hygiène puis lire une histoire et/ou écouter de la musique
- avoir une heure de coucher régulière durant la semaine

Pour la santé physique et psychique, la qualité du sommeil et le bon développement de l'enfant, il est important de limiter le temps d'écran.





Astuces & Conseils

- utiliser les applications de contrôle parental
- utiliser un filtre à lumière bleue
- demander un soutien externe en cas d'utilisation excessive qui empêche une activité physique régulière et des contacts sociaux à l'extérieur du domicile