

# Dr Girod-« Il ne faut pas que les objets vous dominant »

---



Jean-Claude Girod est docteur au sein de l'unité des troubles du sommeil du CH La Chartreuse de Dijon. Photo V. L.

Jean-Claude Girod, docteur au sein de l'unité des troubles du sommeil au centre hospitalier La Chartreuse, à Dijon, fait partie de ceux qui constatent une hausse des consultations liées à des difficultés de sommeil à cause d'une utilisation trop importante des tablettes tactiles, ordinateurs portables et autres smartphones. Ces derniers ont aujourd'hui fait leur entrée « dans notre vie » et « même dans notre lit », dit-il. Face à cela, il donne des recommandations.

## **Pour tous**

« Nos sociétés doivent s'ajuster, se contrôler et prendre de la distance par rapport aux nouvelles technologies », déclare le docteur Girod. « Il ne faut pas que les objets vous dominant », sous peine de risquer de rencontrer des soucis de sommeil. En dehors d'un temps trop important passé devant des écrans, il faut absolument « ne pas s'endormir avec la lumière assez vive des écrans numériques, car elle décale l'horloge biologique en repoussant la sécrétion de mélatonine, qui permet de s'endormir ». Il est préférable, par exemple, de lire un livre. « L'exercice physique, assez calme, et pas le soir, a aussi un effet positif. »

## **Pour les enfants**

« Même si les smartphones sont sympathiques, car ils permettent aux jeunes d'être en réseau avec leurs camarades, il faut absolument que les enfants écoutent leurs parents lorsqu'ils leur demandent d'arrêter l'utilisation des nouvelles technologies et de se coucher tôt. En effet, le sommeil est capital pour grandir et pour bien écouter le maître et la maîtresse en journée. »

## **Pour les adolescents**

« Comme le cerveau continue de fonctionner la nuit, il est indispensable de décrocher des objets de nouvelles technologies, d'apprendre à moins consulter son smartphone, à s'en éloigner physiquement, de le mettre en mode avion ou muet au moment de s'endormir, de ne pas surfer trop tard sur Internet, etc. C'est important pour bien réussir dans sa vie à l'école. Ceci d'autant plus qu'à l'adolescence, nous avons besoin de davantage dormir. Or, les nouvelles technologies sont des voleuses de sommeil. »

## **Pour les adultes**

« Si les outils technologiques font partie de notre vie et qu'ils sont indispensables, il faut faire attention au burn out, notamment lié au chevauchement entre les vies professionnelle et personnelle. Il est ainsi nécessaire d'être vigilant par rapport à la dette de sommeil qui peut être liée à l'utilisation des nouvelles technologies. De plus, les parents ne doivent pas donner un mauvais exemple aux enfants en utilisant trop tard les outils de nouvelles technologies. Si le contrôle parental est très difficile à faire respecter, il faut l'enseigner dès le plus jeune âge. Enfin, pour des jeunes enfants, je pense qu'il faut que les parents coupent Internet le soir. »

V. L.

Le Bien Public du 17 mars 16