

Journée du sommeil : «Les écrans sont les plus grands voleurs de sommeil de notre époque»

mercredi 16 mars 2016



La 16^e journée du sommeil aura lieu ce vendredi 18 mars. L'occasion de s'intéresser cette année aux impacts des appareils numériques sur le sommeil. Pour le Dr Girod du CH La Chartreuse de Dijon : l'utilisation des nouvelles technologies est de plus en plus la cause de graves troubles du sommeil.

Si vous baillez en lisant cet article, c'est peut-être de la faute de votre smartphone/tablette/ordinateur.

À l'occasion de la 16^e journée du sommeil qui aura lieu ce vendredi 18 mars, les spécialistes ont décidé de tirer la sonnette d'alarme sur l'impact de l'utilisation des écrans à l'heure du coucher.

Et le constat du Dr Girod, responsable de l'unité Sommeil au CH La Chartreuse de Dijon est sans appel: «De plus en plus de jeunes viennent nous voir pour des troubles du sommeil, une forte fatigue, du mal à s'endormir ou à se réveiller. Ils sont persuadés d'avoir une maladie. Quand on creuse un peu, on se rend compte que beaucoup d'entre eux sont cyber-dépendants»

Des accros au smartphone, aux réseaux sociaux et à Internet qui non seulement retarde leur heure de coucher avec cette activité chronophage, et qui *«dérègle le corps en l'exposant à la lumière des écrans, notamment la lumière bleue, qui empêche la sécrétion de la mélatonine, un neuromédiateur qui permet de s'endormir»* précise le psychiatre. Selon le Dr Lilette, les jeunes perdent jusqu'à 45 minutes de sommeil par nuit. Résultat ? Mal-être, fatigue, somnolence accidentogène, trouble de la concentration et prise de poids...

La solution est donc de se réguler soi-même qu'on soit adulte ou enfant : limiter son exposition aux écrans à quelques minutes du coucher, bannir le smartphone de la chambre à coucher...

«C'est un problème de comportement et d'éducation» précise le Dr Girod. Pourtant, de récentes applications et réglages sur smartphones permettraient de limiter la présence de cette lumière bleue. *«Pour l'instant, nous n'avons pas assez de recul sur la réelle efficacité de ces applications. C'est toujours mieux que rien, mais ça ne vous empêche pas de surfer pendant des heures au lieu de dormir»*

Pour faire face à *«ces plus grand voleurs de sommeil de notre époque»*, le Dr Girod assure qu'il faut savoir décrocher avant le coucher, et repérer les signes de fatigue pour y répondre au bon moment. *«Vos journées n'en seront que meilleures»*.

Yoann Olid