



## Rencontre des 6e avec Malick Seydi : Le sommeil

publié le 10/06/2021

Ce mardi 1er juin, Malick Seydi de l'association Charnière a rencontré les classes de 6e du collège comme chaque année.

Il a orienté son intervention sur le sommeil et les écrans, en alternant des temps de questionnement, de prévention et d'information.

Voici un relevé approximatif des réponses données par les élèves de 2 classes, soit environ 50 élèves. Les réponses sont données à main levée et les résultats sont déclaratifs et donc imprécis mais ils donnent un éclairage sur les difficultés rencontrées en classe par nos élèves.

Question et pourcentage	
Qui a au moins un écran dans sa chambre ?	99 %
Qui a accès à Internet dans sa chambre ?	90 %
Qui a une TV dans sa chambre ?	50 %
Qui a un ordinateur dans sa chambre ?	35 %
Qui a une tablette dans sa chambre ?	25 %
Qui a un contrôle parental installé sur ses outils ?	15 %
Qui est régulièrement réveillé par des textos la nuit ?	75 %
Qui regarde régulièrement des séries sur une plateforme de streaming ?	95 %
Qui regarde quotidiennement des vidéos sur TikTok ?	70 %
Les veilles de classe, qui regarde des séries pour trouver le sommeil ?	35 %
Qui est triste de constater, qu'en raison des écrans, ses frères et sœurs sont moins disponibles pour lui ?	35 %
Qui a des petits frères ou sœurs possédant des écrans dans leur chambre ?	20 % (dont un en maternelle)
Qui dîne en famille le soir ?	98 %
Qui dîne en famille avec la TV allumée ?	75 %
Qui ne doit pas parler pendant le repas pour ne pas déranger ce qu'on regarde à la TV ?	60 %
Qui s'endort régulièrement après 22h quand il y a classe le lendemain (c'est à dire au moins 3 soirs dans la semaine, plusieurs fois dans le mois) ?	85 %
Qui s'endort régulièrement après minuit quand il y a classe le lendemain ?	12 %
Qui s'endort régulièrement après 1h du matin quand il y a classe le lendemain ?	6 %
Qui s'endort régulièrement après 2h du matin quand il y a classe le lendemain ?	4 %
En période scolaire, qui s'endort régulièrement après minuit le week-end ?	95 %
En période scolaire, qui s'endort régulièrement après 2h du matin le week-end ?	50 %
Qui consulte un écran juste au moment du réveil ?	16 %
Qui ne déjeune pas le matin ?	35 %

Malick Seydi a terminé son intervention en expliquant aux élèves qu'une étude avait démontré que les adolescents ont besoin de **10 h de sommeil par nuit** et qu'en deçà leur réussite scolaire, leur comportement, leur motivation, leur état psychique sont impactés de manière négative.



Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.