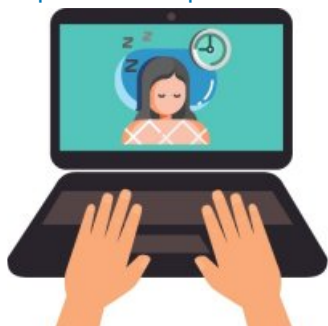




## Rencontre des 6e avec Malick Seydi : Le sommeil

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.



**Académie  
de Poitiers**

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.