

Les écrans et le sommeil

« Quel rapport entre sa tablette et ses résultats ? »

En classe, on fait comme ça

- Le lien passe d'abord par le **SOMMEIL** : c'est en dormant que le cerveau consolide ce qui a été appris dans la journée. Une leçon apprise puis une vraie nuit, c'est le cerveau qui range tout seul. Un enfant du primaire a besoin d'environ 10 à 11 heures de sommeil.
- Les écrans le soir retardent l'endormissement (lumière + excitation) : la dernière heure avant le coucher sans écran change réellement les nuits — et donc les matinées de classe.
- Le problème n'est pas l'écran en soi, c'est ce qu'il **REMPLACE** : le temps d'écran qui mange la lecture, le jeu libre, le sport et le sommeil coûte cher. Un dessin animé après une journée d'école n'a jamais ruiné une scolarité.
- En classe, on voit très directement la différence entre un enfant reposé et un enfant qui a veillé : l'attention du matin se joue la veille au soir.

Les mots que votre enfant connaît

- **consolidation** : le travail nocturne du cerveau qui grave les apprentissages du jour
- **rituel du coucher** : l'enchaînement fixe (histoire, câlin, dodo) qui prépare l'endormissement

Pour aider à la maison

- Une règle simple et tenue vaut mieux que dix règles négociées : par exemple « pas d'écran le matin avant l'école, ni la dernière heure avant le coucher ».
- Gardez la lecture du soir (par lui ou par vous) comme sas entre la journée et la nuit : c'est bon pour le sommeil ET pour le vocabulaire — deux fiches en une.
- Les écrans hors de la chambre, pour toute la famille : la règle vaut pour tous, c'est ce qui la rend juste.

À éviter

- L'écran-récompense des devoirs (« finis et tu auras la tablette ») : il transforme le travail en corvée à expédier et l'écran en but de la soirée.
- La culpabilisation permanente : visez des règles stables et sereines, pas la perfection.

5 minutes en famille

La soirée interrupteur : une fois par semaine, tous les écrans de la **MAISON** éteints (les vôtres aussi) — jeu de société, cuisine, lecture. Si les enfants réclament la deuxième, c'est gagné.

Les méthodes peuvent varier d'une classe à l'autre : la référence reste le cahier de leçons de votre enfant — et en cas de doute, son enseignant ou son enseignante.