

Français, langue d'enseignement
LECTURE
Le texte explicatif

Deuxième cycle du secondaire
3^e Secondaire



Pixabay.com

Les écrans nuisent au sommeil des adolescents.

Texte

Nom : _____

Les écrans nuisent au sommeil des adolescents

Plus un adolescent passe de temps devant un écran pendant la journée, pire sera ensuite la qualité de son sommeil, prévient une nouvelle étude publiée par le journal médical en ligne BMJ Open.

5 Les chercheurs basent leurs conclusions sur l'étude de quelque 10 000 adolescents norvégiens âgés de 16 à 19 ans, en 2012.

Ils ont demandé aux adolescents combien de temps ils passaient devant un écran à l'extérieur de l'école et quels appareils électroniques ils utilisaient, du lecteur MP3 à la console de jeux.

Ils les ont aussi questionnés au sujet de leurs habitudes de sommeil la semaine et le week-end, 10 notamment pour savoir à quelle heure ils se levaient et se couchaient; combien de sommeil ils avaient besoin pour se sentir reposés; et combien de temps ils mettaient à s'endormir.

Pratiquement tous les adolescents ont admis utiliser un appareil électronique une heure ou moins avant d'aller au lit.

Les chercheurs ont déterminé que l'utilisation de n'importe quel appareil pendant le jour et une 15 heure ou moins avant d'aller au lit augmentait le risque de mettre plus de 60 minutes à s'endormir. Cela était particulièrement vrai dans le cas de l'ordinateur, du téléphone intelligent ou du lecteur MP3.

Ceux qui passaient plus de quatre heures par jour devant un écran augmentaient de 49 % leur risque de prendre plus d'une heure à s'endormir.

20 En moyenne, les adolescents ont dit avoir besoin de huit ou neuf heures de sommeil pour se réveiller frais et dispos. Toutefois, ceux qui consacraient plus de deux heures par jour aux courriels

ou aux bavardages en ligne étaient trois fois plus susceptibles de dormir moins de cinq heures par nuit. [...]

25 Les chercheurs croient que l'utilisation des appareils électroniques remplace possiblement le temps de sommeil; qu'ils interfèrent avec le sommeil en stimulant le système nerveux; ou que la lumière qu'ils émettent détraque possiblement l'horloge interne de l'organisme.

La Presse canadienne, « Les écrans nuisent au sommeil des adolescents », dans Le Devoir, [En ligne]. 3 février 2015.