

01 Qu'est-ce que le service sanitaire ?

02 Un sondage édifiant !

03 La sensibilisation des collégiens



mai 2024



# PRÉVENTION SANTÉ

Lettre d'information sur les interventions des étudiants du service sanitaire.



## ÉDITORIAL

### Qui sommes-nous ?

Nous sommes 6 étudiants en santé qui réalisons notre action de prévention de santé publique sur la thématique des écrans et du sommeil auprès des 4èmes du collège Jean-Baptiste Pellerin de Beauvais.

Les articles suivants ont été réalisés par les élèves de 4ème lors de nos passages dans leur classe.

## Étudiants en Action : Le Service Sanitaire au Collège

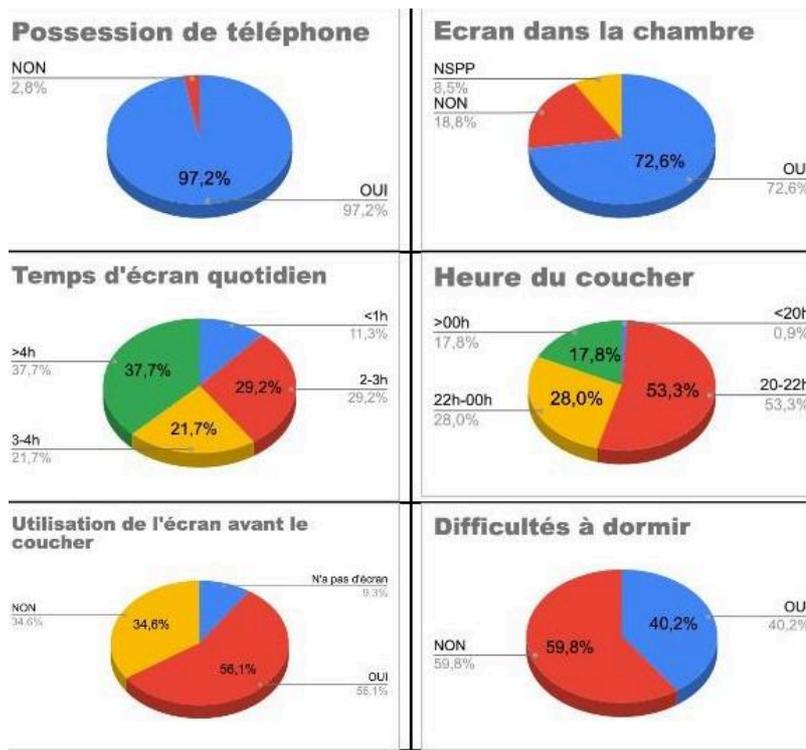


**Les intervenants du Service Sanitaire sont venus à notre rencontre pour nous parler de "L'impact des écrans sur le sommeil".**

Depuis 2018, le Service Sanitaire a pris vie avec pour mission de rassembler des étudiants en paramédical et en médecine. Leur objectif ? Se rendre dans les écoles primaires, maternelles et collèges afin de sensibiliser les élèves à divers sujets en accord avec les établissements scolaires. Parmi ces sujets de prévention, on retrouve la sexualité, les activités sportives, le sommeil, l'alimentation, et bien d'autres.

Pour nous parler de ce sujet crucial, "L'impact des écrans sur le sommeil", nous avons eu le privilège d'accueillir six intervenants dévoués : Audrey, Émeline, Jayciane, et Amani, des étudiantes infirmières de Beauvais, ainsi qu'Hugo et Fabien, des étudiants en médecine d'Amiens. Ils ont partagé avec nous leur passion pour la santé et nous ont aidés à mieux comprendre comment prendre soin de notre sommeil.

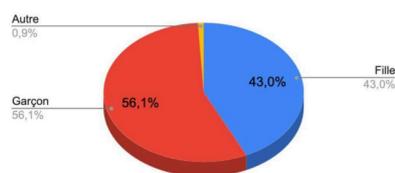
## Nos élèves et les écrans



Plusieurs classes de 4ème ont été interrogées pour un total de 107 élèves (56 % de filles et 44% de garçons). A partir de ces données, 8 graphiques ont été établis.

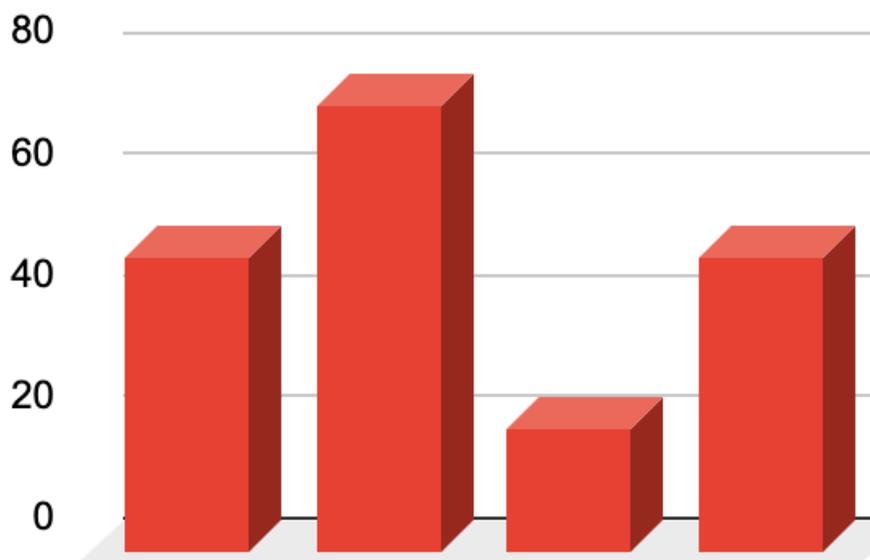
Sur ces élèves, 97,2% d'entre eux possèdent un téléphone portable et 72,6 % déclarent avoir un écran dans la chambre. En moyenne, près de 40% des interrogés avouent passer plus de 4h par jour en semaine sur les écrans. C'est un chiffre alarmant ! Cela équivaut, en effet, à 20h de temps d'écran sur les cinq jours d'une semaine de cours !

### Nombre de filles et de garçons



Plus d'un élève sur deux utilise un écran juste avant de dormir ! On sait que l'exposition aux écrans peut provoquer des troubles du sommeil et des difficultés d'endormissement.

## Usage des écrans



Cela a d'ailleurs été constaté chez 40,2% des élèves sondés déclarant présenter ces troubles du sommeil. Par ailleurs, le coucher se fait après minuit pour presque 20% des élèves interrogés, ce qui ne permet pas d'avoir une quantité suffisante de sommeil. Les statistiques démontrent que les écrans sont principalement utilisés pour les réseaux sociaux, les jeux-vidéos ainsi que les plateformes de streaming, au détriment du sommeil. Pour notre groupe, ce temps passé devant les écrans pourrait être déplacé dans la journée et servir à d'autres activités.

# Première phase du projet

## La première intervention auprès des classes

Les étudiants sont intervenus en trinôme auprès des classes de 4ème du Collège Jean Baptiste Pellerin. Tout d'abord, ils ont commencé leur intervention en se présentant à nous et en nous expliquant le but de leur venue ainsi que le contenu de la séance à venir. Elle était basée sur deux heures. Par la suite, ils nous ont exposé leur thème: **L'impact des écrans sur le sommeil.**

Cette intervention a débuté par un info/intox (vrai/faux), pour différencier les informations vraies des fausses, sur le sommeil et son impact sur la santé. Cela nous a permis de débattre entre nous et de justifier nos choix. Ensuite, une partie plus théorique nous a été présentée ciblant leur thème. Nous avons pu apprendre le cycle du sommeil, les différentes phases, leurs rôles etc. Nous en avons appris davantage sur l'hormone responsable de notre sommeil: la mélatonine, ainsi que son mode de production. Nous avons également parlé des écrans et des risques qu'ils peuvent présenter, étudié les impacts des écrans sur la santé en générale et nous avons pu réfléchir aux éventuelles alternatives pour ne pas rester trop longtemps sur les écrans. Nous avons continué en découvrant les résultats d'un sondage provenant d'un questionnaire que les étudiants avaient distribué à quatre classes de 4ème soit 107 élèves au total. Ce sondage comportait des questions reposant sur l'usage des écrans ainsi que le temps d'écrans quotidien des élèves. Pour terminer la séance, les étudiants ont créé un Kahoot, questionnaire en ligne sous forme de jeu en compétition, pour remobiliser tout ce que nous avons pu apprendre. A la fin, nous avons reproduit un exemple de journée d'un élève de notre âge, lors d'un jour de semaine, en incluant les cours, nos activités extra-scolaires mais surtout nos temps d'écran. Nous avons trouvé l'intervention très instructive.



## Qu'est-ce qu'un écran et quel impact a-t-il sur notre sommeil ?

### Les écrans occupent une place prépondérante dans notre quotidien...

En particulier dans les métiers de bureau, ce qui entraîne une utilisation intensive. Ils sont devenus indispensables à notre société. Cependant, leur usage comporte des effets néfastes : en effet, environ 40% de la population mondiale souffre de troubles du sommeil, tandis que 30% présentent des symptômes de myopie liés à une exposition prolongée aux écrans.

Outre ces risques, il existe d'autres dangers tels que le cyberharcèlement, l'addiction aux écrans, une augmentation de la sédentarité, ainsi que des maladies cardiovasculaires et l'obésité. Il est donc primordial de prendre conscience de ces risques et d'adopter des mesures préventives



pour y remédier. Par exemple, l'utilisation de filtres à lumière bleue s'est avérée efficace. En effet, des études ont démontré que la lumière bleue émise par les écrans perturbe la production de mélatonine, l'hormone du sommeil.

## Le sommeil

### Indispensable pour préserver notre santé

Le sommeil est un élément important de notre existence, essentiel pour maintenir notre santé physique et mentale ainsi que notre bien-être général. Il a beaucoup de bénéfices, allant de la récupération à la préservation de la santé globale.

### Un besoin physique et mental

Le repos nocturne n'est pas seulement un moment de détente, mais c'est également une période cruciale pour que notre corps se régénère et se répare après une journée d'activités. Une bonne nuit de sommeil permet de récupérer efficacement, tant sur le plan physique que mental.

### Le sommeil pour prévenir les maladies

Outre la récupération, le sommeil joue un rôle déterminant dans la préservation de notre santé. En effet, maintenir un rythme de sommeil adéquat contribue à renforcer notre système immunitaire et à prévenir diverses maladies, notamment les maladies cardiovasculaires.

Des études ont également établi un lien entre le manque de sommeil et des problèmes de vue tels que la myopie, ainsi que des maux de dos chroniques.

# Ecrans et sommeil



Source : <https://www.phonandroid.com/smartphone-sommeil-lumiere-bleue-tout-savoir.html>

## Le sommeil est indispensable à notre bien être quotidien

De plus, le sommeil influence notre comportement et notre état émotionnel. Une quantité insuffisante de sommeil peut entraîner une diminution de la patience, une réactivité réduite et une augmentation de l'irritabilité. Pour les jeunes adolescents en particulier, il est recommandé de dormir entre 8 et 10 heures par nuit pour maintenir leur santé physique et mentale.

Un rythme de sommeil régulier est donc essentiel pour garantir une qualité de vie optimale.

Il est primordial de respecter nos besoins en sommeil et de créer un environnement propice au repos nocturne.

En conclusion, prendre soin de notre sommeil est fondamental pour notre bien-être général. En accordant une attention particulière à nos habitudes de sommeil et en veillant à obtenir une quantité suffisante de repos chaque nuit, nous pouvons non seulement nous sentir plus reposés et énergisés, mais aussi protéger notre santé sur le long terme.

***Adopter de bonnes habitudes de sommeil peut non seulement améliorer notre santé à long terme, mais aussi notre qualité de vie quotidienne.***

## Les activités

Suite à la phase de sensibilisation, les élèves ont été mis au travail afin de mobiliser les connaissances acquises.

Lors de la séance du 25 mars, les intervenants nous ont guidé pour la réalisation d'un jeu de société, basé sur le modèle du Jeu de l'oie. Nous avons créé le plateau, les pièces de jeu, ainsi que les cartes avec les questions en lien avec la thématique des écrans et du sommeil.

A la fin de la séance, nous avons pu jouer ensemble au jeu que nous venions de créer.

Le jeu de société a été réalisé en deux exemplaires disponibles au CDI pour pouvoir y jouer.

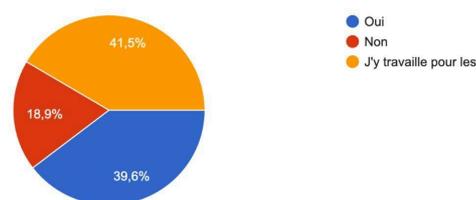


## Evaluations

Après nos séances, un questionnaire a été diffusé sur pronote auprès des 7 classes de 4ème du collège. Nous avons reçu 53 réponses au total.

Celles-ci montrent que 92,5 % d'entre eux ont déclaré avoir appris quelque chose au cours de nos. C'est notamment le rôle de la mélatonine, le fonctionnement cyclique du sommeil ainsi que l'impact des écrans sur la santé qui ont été les plus cités comme connaissances acquises par les élèves.

Avez-vous appliqué certains conseils que nous vous avons donnés ?  
53 réponses



Sur les 53 réponses obtenues, 43 élèves souhaitent changer leurs habitudes d'exposition aux écrans (ou les ont déjà changées).

C'est le temps d'écran et l'arrêt du téléphone au moins 30 minutes avant de se coucher au profit

d'autres alternatives, qui sont les éléments revenant principalement. Peu de choses de nos interventions ont déplu aux enfants. Seule la durée de 2h a été trouvée trop importante pour une dizaine d'élèves. Notre intervention a récolté la moyenne de 4.15/5.



Lundi 18 mars, les étudiants du service sanitaire sont de nouveau intervenus auprès de notre classe (4ème5) afin de réaliser des pancartes en groupe pour les afficher dans différents lieux du collège.

Nous avons été répartis en 4 groupes au CDI sur un créneau de deux heures.

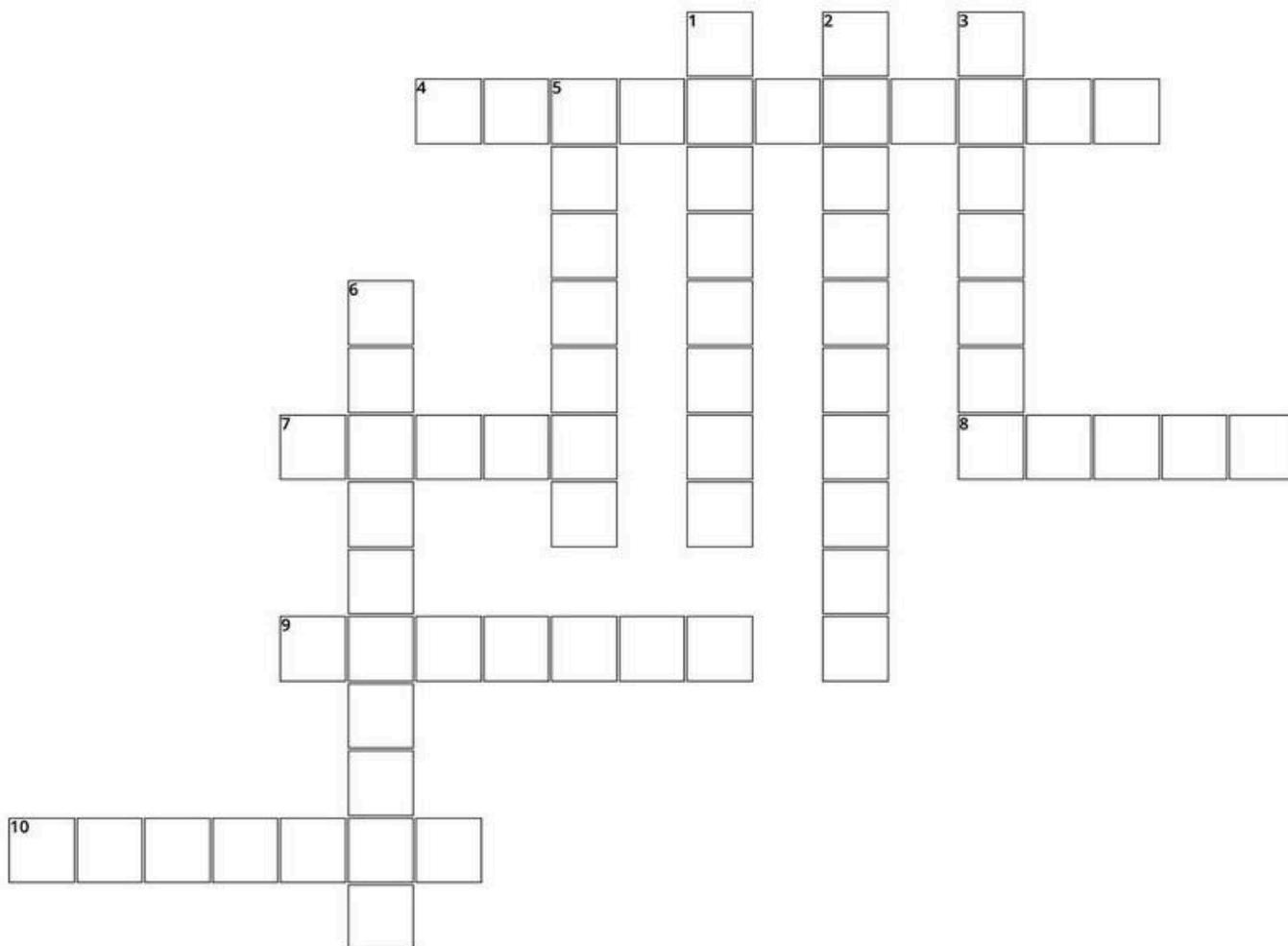
## A vous de jouer !

Lors de la seconde phase du projet, un groupe d'élèves a créé un mot-fléché. Saurez-vous trouver les réponses ?

1. Sentiment d'avoir mal dormit en raison de difficultés d'endormissement
2. Phase de sommeil ou l'on rêve
3. Petite glande endocrine de l'épithalamus du cerveau des vertébrés
4. Fait de ne pas bouger
5. Siestes en journée

6. Hormone produite dans une petite structure de notre cerveau
7. Lumière perturbant pour le cycle du sommeil
8. Objet addictif pour l'être humain
9. Etat d'une personne qui dort
10. Pour un bon sommeil elle est indispensable

### sommeil et écran



## Remerciements

Nous remercions Mme Claire Lefevre pour son aide et son encadrement, ainsi que Mme Hélène Lefevre pour son soutien et ses conseils avis es. Nous sommes également reconnaissants de l'aide logistique apportée par M. Jérôme Haudebert ainsi que de l'excellent accueil de M. Loucheron. Nous remercions aussi les professeurs qui nous sont venus en support lors de nos interventions dans les classes. Enfin, nous voulions remercier les élèves de 4 eme pour leur intérêt lors de nos interventions ainsi que pour leur participation à nos enquêtes statistiques.

## Solutions du jeu

