Journées nationales Service sanitaire des étudiants en santé - Bobigny, 9-10 avril 2026

Le sommeil, focus sur les écrans

"MOINS D'ÉCRANS, PLUS DE SOMMEIL POUR ÊTRE EN FORME AU REVEIL"



Objectif principal

Comprendre les effets néfastes d'un usage excessif ou inapproprié des écrans, notamment sur le sommeil

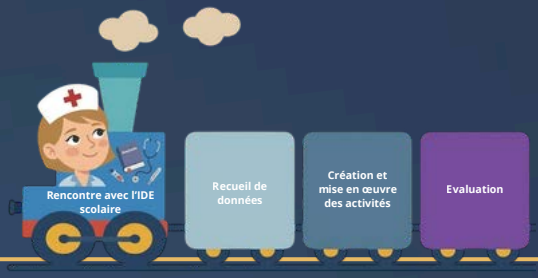
Objectifs spécifiques

- Sensibiliser les élèves à l'importance du sommeil pour leur santé, leur croissance et leur concentration durant la journée
- Favoriser l'adoption de bonnes pratiques pour un sommeil de qualité
- Informer les élèves sur les effets néfastes d'une utilisation excessive ou inappropriée des écrans, notamment sur le sommeil

Objectifs opérationnels

- Les élèves citent au moins un bienfait du sommeil
- Les élèves citent deux bonnes habitudes pour un sommeil qualitatif
- Les élèves citent le temps d'écran journalier maximum conseillé pour leur tranche d'âge

Public cible :
40 élèves en classe de CM1- CM2





Présentation technique :

En amont, réalisation d'un questionnaire de recueil des besoins auprès des élèves



Ateliers collectifs de 45 minutes

Messages clés : L'importance du sommeil chez les enfants, les bienfaits physiologiques du sommeil (croissance, concentration, immunité).
Un apport de connaissances sur le rythme circadien adapté au public cible.
L'impact négatif des écrans sur la qualité du sommeil (conseils sur les temps d'écran journaliers en fonction de l'âge et les bonnes pratiques sur l'utilisation de ces derniers).

Retour d'expérience :

51% des élèves affirme avoir des difficultés à s'endormir, 91% disposent d'au moins un appareil numérique à domicile, 21% déclarent regarder un écran avant de s'endormir, 20% indiquent se sentir fatigués dès le réveil.
L'utilisation d'outils ludiques et interactifs a permis une participation active des élèves. Le questionnaire de satisfaction remis à la fin de la séance a démontré que l'ensemble des deux classes était satisfait de l'intervention. Nous avons demandé aux enfants de citer deux bienfaits du sommeil et les avons représentés sous forme de nuages de mots :





Analyse critique :

Points positifs : Séance de relaxation, participation active ainsi que le marque page
Prise de conscience de l'importance du sommeil et entraide entre les élèves dans les ateliers
Dynamique du groupe de travail étudiant
participation active des élèves
Points négatifs / limites : Effets dans la durée à questionner
Perspectives d'évolution : Outils laissés à disposition de l'infirmière scolaire, mesurer l'enjeu de la santé publique dans les missions infirmières

Sources :
Institut national du sommeil et de la vigilance. (2022) Le sommeil des enfants de moins de 10 ans et leurs parents, Enquête INSV MGEN. Consulté à : https://institut-sommeil-vigilance.org/le-sommeil-des-enfants-de-moins-de-10-ans-et-le urs-parents-enquete-insv-mgen/
Promotion de la santé Grand Est, Sommeil. Consulté à https://ireps-grandest.fr/index.php/content_page/148-sommeil
Service-Public.fr. (2024). Comment protéger les enfants dans leur usage des écrans ? Consulté à : https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/ecrans/vos-questions-ecran/s son usage des écrans. Lieu de recueil des données : établissement Savernois

Beckendorf Clara - Fernandes Julie - Moussaoui Maïssa - Osche Laëtitia
Etudiantes en soins infirmiers promotion 2023-2026

IFSI IFAS Formation en santé SAVERNE