

Les écrans influencent le comportement des enfants par le biais d'une perturbation du sommeil

L. Chaussoy¹, E. Cavalli², F. Lecuelle¹, F. Zourou³, V. Herbillon¹, P. Franco¹, B. Putois¹

1

Service épilepsie, sommeil et EFN pédiatriques, HFME, hospices civils de Lyon, Lyon, France

2

Laboratoire EMC, université Lyon 2, Lyon, France

3

Formation universitaire à distance, Suisse

Available online 15 February 2019, Version of Record 15 February 2019.

<https://doi.org/10.1016/j.msom.2019.01.123> Get rights and content

Objectif

La lumière des écrans retarde la production vespérale de mélatonine perturbant ainsi le sommeil de l'enfant consommateur d'écrans le soir. Cette étude a pour objectifs de : confirmer l'aspect délétère de l'exposition des 6–16 ans aux écrans le soir sur le sommeil et vérifier que l'exposition matinale est moins nocive ; examiner le lien entre les écrans et le comportement du point de vue du sommeil.

Méthodes : Les parents de 375 enfants âgés de 6 à 16 ans ont rempli un questionnaire sur la consommation d'écran de leur enfant, le *Sleep Disorder Scale for Children* (SDSC) et le ADHD rating Scale. Les données recueillies ont fait l'objet d'études corrélationnelles, puis les relations de dépendance entre sommeil, écran et comportement ont été modélisées.

Résultats (a) L'exposition aux écrans le soir est corrélée à la sévérité de l'insomnie et de l'hyperactivité. En revanche, les écrans le matin n'ont d'incidence ni sur le sommeil ni sur les troubles du comportement des enfants. La présence d'un écran dans la chambre de l'enfant est corrélée aux troubles du sommeil et à l'inattention et l'impulsivité comportementale. (b) La relation entre écrans et comportement est médiée négativement par une perturbation du sommeil et cette relation est modulée par le genre.

Conclusion La consommation d'écrans impacte le comportement des enfants ; cet impact est médié par une perturbation du sommeil. Ces résultats permettent aux cliniciens une adaptation des recommandations en matière d'écran pour prévenir les troubles du sommeil chez les enfants d'âge scolaire.