Combien de temps passes-tu par jour sur les réseaux sociaux* ?

Sondage réalisé auprès de 112 élèves de 4ème du collège Racine en mars 2016

46% passent plus de 2h par jour sur les réseaux sociaux et 88% sur leur smartphone

C'est trop car dangereux !

- tu ne dors pas assez
- tu es fatigué
- tu somnoles en cours
- tu es agité
- tu es d'une humeur massacrante

tes performances scolaires sont en baisse

Les écrans diffusent une lumière bleue qui modifie la sécrétion de la mélatonine, l'hormone qui nous aide à nous endormir. Plus tu utilises tard ton smartphone, ta tablette, ton ordinateur, plus tu as de mal à t'endormir.

Le sommeil est nécessaire au bon fonctionnement de notre corps. Si tu ne dors pas assez, tes défenses immunitaires sont en baisse et la production des hormones de croissance est limitée. Tu peux donc développer des maladie comme le diabète, l'obésité, faire des crises de spasmophilie ou de tétanie, avoir des malaises, ne plus grandir. Tu peux même faire une dépression.

Pour ta santé et ton équilibre, tu as besoin de dormir. C'est la nuit, lors du sommeil, que ton cerveau mémorise tout ce que tu as appris dans la journée.

Que dois-tu faire ?

» **Coupe tes écrans 2h avant de te coucher**

(smartphone, ordinateur, tablette, télévision)

» **Pour être en forme, dors au moins 9h par nuit**

* Facebook, Snapchat, Instagram, Google +, Twitter, Youtube

Si tu ne te sens pas capable d'y arriver seul, demande de l'aide, du soutien. Parles-en autour de toi (à ta famille, tes amis, les adultes du collège...).

Auteur : N. Porée - Collège Jean Racine-mars 2016
Source : www.inpes-sante.fr