

Surfer après 20 h ou dormir, il faut choisir !

Entretien Laurence Dardenne

Le jour où le téléviseur s'est immiscé dans la chambre à coucher – et non à surfer – des enfants, sans doute fallait-il craindre que d'autres écrans suivent. Ordinateurs, téléphones portables puis smartphones, et tablettes s'y sont en effet tour à tour introduits, perturbant le sommeil, ou du moins l'amputant.

Selon une étude publiée lundi dans la revue "Pediatrics" et menée auprès de 2048 collégiens américains âgés entre 10 et 13 ans, ceux qui possèdent une tablette ou un smartphone dans leur chambre dorment en moyenne 21 minutes de moins que leurs congénères qui n'en ont point. Pour ce qui est du téléviseur, le sommeil est quant à lui amputé de 18 minutes en moyenne. Rien de bien surprenant, mais néanmoins de quoi s'inquiéter vu les possibles répercussions de ces comportements, comme nous l'explique Roland Pec, psychologue, somnologue et responsable polysomnographique à la clinique Edith Cavell à Bruxelles.

Dans votre pratique clinique, constatez-vous une augmentation de patients qui viennent consulter pour des troubles du sommeil liés à une utilisation excessive des écrans ?

Certainement, c'est une réalité, que ce soit chez les enfants, les adolescents ou les adultes. Aux règles d'hygiène du sommeil communes, il convient en effet d'ajouter cet élément neuf. A savoir qu'il faut éviter avant le coucher l'usage des écrans à led, l'ennemi en l'occurrence.

Quels sont plus précisément les problèmes ?

Il s'agirait – car cela n'a jamais été réellement démontré – de problèmes électromagnétiques dans la chambre à coucher, qui viendraient agir en direct sur le cerveau et raccourcir ou détériorer le sommeil. Il y a aussi le fait que cette pièce doit être réservée au sommeil et non ouverte aux loisirs. Or, depuis quelques années, on y travaille sur ordinateur, on y regarde la télé... De ce fait, les problèmes d'insomnie sont augmentés. Mais l'élément neuf, dans tout cela, est le led, car il dispense une lumière – dite bleue – particulière. (Voir encadré ci-contre)

En quoi les jeunes adolescents sont-ils encore plus concernés ?

La tranche d'âge des 10-13 ans, dont il est question dans l'étude, est un moment clé où l'horloge biologique se met à retarder davantage; le jeune ayant alors plus de mal à s'endormir et à se réveiller. A ce phénomène s'ajoutent les horaires plus permissifs et l'usage des écrans qui vient renforcer le tout. On a là une trilogie qui explique pas mal de problèmes d'endormissement mais aussi de réveil.

En termes d'heures de sommeil, peut-on définir les besoins moyens

selon les tranches d'âge ?

Non, c'est très difficile. Il vaut mieux ne pas se lancer là-dedans au risque de normaliser les choses. Car en réalité, il y a une grande disparité et des besoins très individuels. Cela dit, il est vrai que, de la naissance jusqu'à 10-11 ans, les besoins de sommeil diminuent progressivement. Entre 12 et 18 ans, ils vont à nouveau augmenter d'une heure à 1h30 en moyenne, avant de diminuer à nouveau par la suite. C'est physiologique.

Comment définit-on l'insomnie ?

On est insomniaque lorsque l'on n'arrive pas à dormir alors que l'on veut dormir et quand il y a des répercussions en journée. L'insomnie est finalement un trouble de l'éveil. S'il n'y a pas de trouble de l'éveil, il n'y a pas d'insomnie. Un jeune qui dort 6 heures par nuit et qui est en pleine forme la journée est un petit dormeur et non un insomniaque. Quelqu'un qui se prive volontairement de sommeil parce qu'il veut par exemple jouer la nuit n'est pas non plus un insomniaque.

Quelles sont les répercussions en journée, qui sont le signe d'un déficit de sommeil ?

Les répercussions sont multiples, mais elles se situent surtout au niveau de la cognition (déficit en attention, concentration, mémoire, jugement, rendement de travail...), la fatigue ou la somnolence et l'humeur. Il y a généralement une plus grande irritabilité, parfois une anxiété ou une "dépressivité". En présence de ces comportements, on peut se dire que le jeune ne dort pas suffisamment. S'il est en forme la journée et qu'il dort peu, c'est qu'il a hérité d'une horloge biologique "petit dormeur".

Quels conseils peut-on donner pour bien dormir ?

Comme nouvelle règle d'hygiène de sommeil à ajouter aux règles classiques, il faut dire: non aux ordinateurs, tablettes ou smartphones à partir de 20 heures, dans la mesure où l'on commence à sécréter la mélatonine vers 19h, sachant qu'elle met 1h30 à 2 heures avant d'agir. De façon plus générale, pas de caféine après 16h; pas de sport après 19h, car c'est contre-productif alors qu'il est bénéfique pour le sommeil entre 17 et 19h et sans effet avant 17h. Ni douche ni bain chaud juste avant d'aller se coucher car on fait augmenter sa température corporelle. Or, le début du sommeil n'a lieu que dans la chute de la température corporelle. En revanche, très bonne idée de prendre une douche ou un bain chaud deux heures avant le coucher, car on a le temps de suer et grâce à cette sudation, on va se refroidir. En cas de problème d'insomnie, ne surtout pas mettre un réveil où l'on peut lire l'heure pendant la nuit. Le sommeil consiste à accepter de se départir du contrôle de l'environnement; il n'y a plus de repères pendant la nuit. Une petite collation 20 minutes avant d'aller se coucher est une bonne idée, à base de glucides et éventuellement de tryptophane, que l'on trouve dans le lait, le miel, les bananes...

• **Les écrans numériques dans les chambres réduisent le temps de sommeil des enfants et des adolescents.**

• **Avec des répercussions sur l'humeur, la fatigue et les performances en journée.**

• **Les consultations chez le somnologue en témoignent.**

“Un jeune qui dort 6 heures par nuit et qui est en forme la journée est un petit dormeur et non un insomniaque.”

ROLAND PEC

Psychologue, somnologue et responsable polysomnographique à la clinique Edith Cavell à Bruxelles.

Évitez la lumière bleue

Le led ennemi. Récemment publiée dans la revue *Proceedings of the National Academy of Sciences*, une étude menée dans un hôpital de Boston fait apparaître que la lumière émise par une tablette, mais aussi les ordinateurs portables et certains téléviseurs – différente de celle émise par la plupart des liseuses – perturbe non seulement la capacité à s'endormir, mais aussi la qualité du sommeil. De surcroît, les conséquences néfastes sur notre sommeil seraient amplifiées lorsque l'écran est utilisé dans le noir

complet, car la lumière captée par l'œil est alors plus forte. En cause, une fameuse lumière bleue. En quoi la lumière du led est-elle particulière? "La lumière se caractérise par une longueur d'onde, nous dit Roland Pec, somnologue. Alors que la lumière habituelle, dite jaune, tourne aux alentours de 555 nanomètres, la lumière bleue se situe, elle, autour de 480. Ce qui donne un tout autre effet sur les récepteurs de la rétine, qui ne sont pas des récepteurs visuels mais servent à savoir si nous sommes le jour ou la nuit. De ces récepteurs, des fibres nerveuses partent dans le nerf optique et le quittent pour aller directement vers l'horloge biologique

veille/sommeil, qui est située dans l'hypothalamus. Pour la renseigner et lui dire si c'est le jour ou la nuit. Avec la lumière habituelle du soleil (lumière jaune), il faut une grande luminosité pour pouvoir dépasser un seuil alors que pour la lumière bleue, avec une très faible luminosité, on dépasse le seuil. Dès ce moment, la glande pinéale arrête de sécréter la mélatonine, qui est l'hormone de l'obscurité. Elle nous indique que c'est la nuit et qu'il faut dormir. Au contraire, une absence de mélatonine nous signale que c'est la journée. D'où les insomnies d'endormissement, causées par les leds du fait que la mélatonine n'est pas produite". **L. D.**

Les dangers du smartphone sur la santé

Troubles de l'audition

Écouter de la musique sur son portable en montant le volume au maximum, de manière prolongée et répétitive, peut à terme endommager les cellules ciliées de l'oreille interne, lesquelles transforment le son en signaux vers le cerveau. Endommagées, elles risquent de provoquer une perte d'acuité auditive.

Attention aux yeux

L'utilisation intensive des écrans (ordinateurs, smartphones, GSM, tablettes) semble augmenter le nombre de myopies. Pour conserver de bonnes capacités visuelles, quelques conseils : faire des pauses toutes les 20 minutes, respecter la distance de 50 à 70 cm (ou étirer les bras afin que le bout des doigts effleure l'écran), harmoniser la lumière de la pièce et éviter les reflets... Et, en cas de fatigue visuelle, consulter un spécialiste.

Maux de dos, de tête et de nuque

Le "text neck" ou nuque du texto est le syndrome qui peut apparaître suite à une utilisation intensive du clavier de téléphone portable. Il se caractérise par des douleurs au niveau des épaules, de la tête, de la nuque, voire du dos. Car lorsque la tête, qui pèse environ 4,5 kg, est penchée longtemps vers l'avant, elle exerce une pression supplémentaire sur la colonne vertébrale.

Danger d'addiction

A des degrés divers, l'aspect addictif des appareils numériques n'est plus à démontrer. L'idée d'en être séparé représente, pour certains, un véritable problème à gérer. Et l'état de manque, en cas d'arrêt, est lui aussi une réalité. Au point de provoquer, chez certains, des sentiments d'anxiété et d'isolement, quand ce ne sont pas carrément des picotements.

Colonisés par les coliformes fécaux

Vecteurs de microbes en tous genres, les smartphones et autres tablettes, sur lesquels on glisse à l'envi des doigts pas toujours très nets, n'auraient rien à envier aux télécommandes des écrans plats que l'on sait particulièrement colonisés. Signes de contamination fécale, de nombreux coliformes sembleraient s'y plaire.

Des vibrations fantômes

Sensation imaginaire que le téléphone vibre, la vibration fantôme ressentie par de nombreux utilisateurs est le signe manifeste d'un usage excessif du portable. Qu'on se le dise!

Au niveau du cerveau

Jouer ou écrire sur un écran tactile modifierait certaines zones du cerveau, selon des chercheurs de l'Institut de neuroinformatique de l'université de Zurich qui se sont aperçus que la zone sensible correspondant au pouce, à l'index et au majeur dans le cerveau était plus développée chez les utilisateurs de smartphones. Quant aux dangers potentiels des radiations, l'Organisation mondiale de la santé a classé les ondes des portables comme "potentiellement cancérogènes pour l'humain".

Accidents au volant

Téléphoner ou conduire, il faut choisir. Les risques de faire un accident au volant, en téléphonant, en rédigeant un SMS ou en consultant son smartphone sont bien connus. Et même rien qu'en marchant, ces distractions peuvent coûter cher.

La tendinite du texto

Un grand classique, chez les accros, la tendinite du texto se manifeste par des douleurs au niveau du poignet et des doigts, voire de l'avant-bras.

Développement musculaire

Chez le petit enfant, une utilisation excessive des tablettes, notamment, serait un frein au développement moteur et musculaire des bras, des mains et des doigts qui se fait normalement lors des dessins au crayon sur papier. Les muscles indispensables à l'écriture ne sont en effet pas sollicités lorsque les petits se contentent de glisser leurs doigts sur les écrans.

