

# Le temps d'écran nuit-il au sommeil? Conseils pour les ados



Le temps d'écran, c'est le temps passé devant n'importe quel écran, comme un téléphone intelligent, une tablette, une télé, un ordinateur, des jeux vidéo ou la technologie portable.

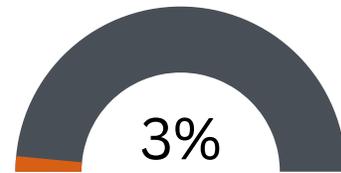
## Voici ce que recommandent les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les ados :



- De 8 à 10 heures de sommeil par nuit pour les 14 à 17 ans.
- Un maximum de 2 heures par jour de temps de loisir devant un écran et un minimum de périodes prolongées en position assise.



39 % des jeunes de la 9e à la 12e année obtiennent au moins 8 heures de sommeil par nuit comme le recommande la directive nationale.



3 % des jeunes de la 9e à la 12e année passent 2 heures ou moins de temps de loisir devant un écran comme le recommande la directive nationale.

Source : Sondage COMPASS 2021-2022 – Windsor-Essex.

Pour en savoir plus sur le sommeil, consultez le site Web du Bureau de santé.



# 6 étapes pour éteindre tes écrans



## Choisis une heure

Établis l'heure à laquelle tu éteindras tes écrans chaque soir.



## Dis-le aux autres

Informe tes amis et ta famille que tu éteindras tes dispositifs pour la nuit.



## Planifie

Trouve une activité calmante à faire au lieu d'utiliser tes écrans.



## Débranche-toi

Range tes dispositifs hors de vue.



## N'abandonne pas

Tu pourrais craindre de manquer quelque chose sans tes écrans, mais c'est important de respecter ton objectif.



## Obtiens de l'aide

Mets au défi un ami ou un membre de la famille de réduire son temps d'écran pour vous encourager l'un l'autre.

## Conseils pour mieux dormir



### Fais de l'activité physique :

Fais de l'exercice tous les jours, mais assure-toi de finir quelques heures avant d'aller au lit pour avoir le temps de te détendre.



**Fais une activité calmante :** Avant d'aller au lit, au lieu d'utiliser un écran, essaie de prendre un bain, de lire, d'écouter de la musique douce ou de faire des étirements.



**Tiens un journal de sommeil :** Un journal de sommeil t'aidera à suivre tes habitudes de sommeil et à trouver des solutions pour mieux dormir.



**Regarde la série de vidéos Better Sleep :** On y aborde toutes sortes de sujets liés au sommeil. Si tu as de la difficulté à dormir, tu y trouveras de bons conseils..

