

SOLUTION

Fatiguée, **sans** énergie, **voilà** le portrait de la **nouvelle** génération, d'après une étude de l'Université de Genève. **643** élèves, entre 12 et 19 ans, **ont** porté un actimètre – une sorte de montre-bracelet qui mesure les mouvements pendant quatre **semaines**, pour compter **leurs** heures de sommeil. Résultat : les jeunes **dorment** toujours **moins**. Et il n'y a pas assez d'heures de compensation le week-end pour retrouver la forme.

C'est un phénomène que les professeurs **connaissent** bien : les élèves ont de plus en plus de problèmes à commencer la **journée** à l'école. Pour beaucoup d'**eux**, c'est un grand stress d'être à l'école à sept heures et demie.

Le sommeil est **devenu** une chose rare aujourd'hui. Les jeunes **perdent** vingt minutes de sommeil par année, c'est-à-dire une heure **tous** les trois ans. 20 à 25% des ados dorment moins de sept heures – c'est le résultat d'une enquête réalisée en 2010 avec 10'000 élèves. « C'est un manque grave. Les jeunes ont besoin de neuf heures par nuit. En 2006, **c'étaient** 15,6%, en 2010, déjà 30% qui dorment mal », dit Dr. Perrig, médecin au laboratoire du sommeil de l'Hôpital Universitaire de Genève.

Les spécialistes pensent que tous les écrans des **ordinateurs**, tablettes et smartphones et leur lumière **bleue** ont une influence négative sur le sommeil. Dans le passé, on **avait** une simple lampe à côté du **lit**. Aujourd'hui, on **lit** ou on joue sur un écran à vingt centimètres des **yeux** et ce n'est pas bon pour le sommeil. Instagram et whats'up **jouent** aussi un rôle négatif pour la qualité du sommeil. Si on attend des messages, le cerveau reste actif et on ne **dort** pas bien.

Aujourd'hui, les jeunes **passent** toujours plus de temps sur les écrans. De deux heures par jour il y a quatre ans on est passé à 4h45 et ça va **continuer** comme ça. Les jeunes jouent partout et font du multitasking : ils regardent un film et **écrivent** en même temps des SMS ou regardent les résultats du foot. Ces dernières **années**, les consultations des enfants et des ados au Laboratoire du Sommeil ont augmenté de 45%. Ils souffrent de fatigue chronique et de difficultés de concentration et d'attention.

Oui, le sommeil est très important. Pendant la nuit, le cerveau garde ce qui est important et le combine avec ce qu'on sait **déjà**. Selon les spécialistes, on devrait respecter la règle des « trois 9 » : avoir neuf heures de sommeil, arrêter les écrans **après** neuf heures de la nuit et commencer l'école à neuf heures du matin.