

<http://clg-clement-janequin-montoire-sur-le-loir.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article673>



# Dans les bras de Morphée

- Actualités -

Date de mise en ligne : vendredi 2 mai 2025

---

Copyright © Collège Clément Janequin

- Tous droits

réservés

---

Dans le cadre du parcours de santé des collégiens, l'accent est mis depuis quelques années sur la question du sommeil et des écrans.

Le sommeil peut être perçu par certain.es comme un choix, un mode de vie, n'ayant pas forcément à voir avec la santé. Il est souvent malmené sans en mesurer les conséquences. Les pratiques numériques avec l'usage intensif des écrans se sont ajoutées à notre méconnaissance de « cette fonction vitale qui participe à notre équilibre de vie ».

C'est donc le sujet qui a fait l'objet d'une intervention auprès des élèves de 5ème, par un groupe d'étudiantes en soins de santé (futures infirmières et futures médecins) dans le cadre de leur Service Sanitaire ; cet exercice de mise en place d'une action de prévention faisant partie de leur cursus.

Les séances d'éducation à la santé ont eu lieu cette semaine, les 1er et 2 avril. Les étudiantes ont proposé différents ateliers aux élèves et leur ont fourni des informations utiles pour les encourager à adopter des comportements propices à un sommeil de qualité et nécessaire à leur épanouissement.

Elles ont conçu un petit livret « dans les bras de Morphée » qui a été distribué à chaque élève en fin de séance, et que les parents sont invités à consulter ; une partie du livret a été rédigée à leur adresse.

Je m'associe aux étudiantes qui ont fourni ce travail de qualité, pour vous encourager à y porter votre attention et surtout à essayer de suivre les conseils qui s'y trouvent.

Un sommeil perturbé impacte notre santé physique et mentale et tout particulièrement chez le jeune à l'heure de la croissance, des transformations, des apprentissages.

Le thème des écrans avait déjà fait l'objet d'une action de prévention au collège au 1er trimestre.

J'ajoute ici un lien vers l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) pour aller plus loin :

<https://institut-sommeil-vigilance.org/>

En vous souhaitant une bonne lecture, et un bon sommeil !

G. Le Bras (Infirmière scolaire)