



# Jeu vidéo et sommeil ...

## Parlons-en



**PédagoJeux.fr**  
LE JEU VIDÉO EXPLIQUÉ AUX PARENTS



1

## Le jeu vidéo impacte-t-il le sommeil ?

La passion et le plaisir du jeu peuvent conduire à jouer tard, avec pour conséquences un temps de sommeil insuffisant. Les jeux de compétition ou en réseau entraînent parfois une excitation, facteur d'anxiété et perturbateur du sommeil.

- ▶ Gérer type et temps de jeu en famille.

2

## Combien de temps avant de coucher, doit-on arrêter de jouer ?

Les écrans ont un effet stimulant.

- ▶ Fixer une heure de coucher et éteindre les écrans 1 heure avant.
- ▶ Eviter les consoles et smartphones dans la chambre.

3

## Quelles sont les conséquences du manque de sommeil ?

Les principales conséquences peuvent être :

- de l'irritabilité
  - des troubles de la concentration et de la mémorisation
  - parfois une prise de poids
  - des difficultés scolaires
- ▶ Respecter le rythme biologique de sommeil de l'enfant.

