

<https://vendome.etab.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article711>



« Que faites-vous avant de vous coucher ?... »

- La vie au collège - actions éducatives -

Publication date: mardi 23 mars 2021

Copyright © Collège Vendôme - Tous droits réservés

« Que faites-vous avant de vous coucher ? Combien de temps dormez-vous ? Êtes-vous fatigués ? Pourquoi ? » Voici quelques-unes des questions que sont venus poser à nos collégiens des étudiants en 5e année de pharmacie de l'université de Lyon 1, dans le cadre d'une sensibilisation sur le sommeil.

Après quelques échanges où les jeunes Vendômiens ont fait preuve de répartie – « Pour ne pas être fatigué, il faudrait commencer les cours à 10 heures ! » suggère un élève de 4e 2 – chaque classe a été divisée en trois groupes pour des ateliers tournants d'une demi-heure chacun, supervisé par l'un des étudiants en pharmacie. Le défi : rapporter un maximum de points à son équipe !

Jeu de rôle

Dans un atelier, les élèves jouent à un jeu de rôle : la moitié défend l'ado scotché à son smartphone à 19 heures, l'autre moitié endosse le rôle des parents demandant à leur enfant d'éteindre son écran, alors qu'eux-mêmes ont allumé la télé à 18 heures en rentrant du travail et s'apprêtent à regarder la télé en dînant. Un débat s'engage entre les deux équipes, qui doivent argumenter. À l'issue du jeu, l'étudiant fait réfléchir les élèves aux bons usages des écrans : « Le tout est de savoir ce qu'on fait avec pour mieux gérer son temps », conclue l'étudiant qui gère l'atelier.

Vrai ou faux

Dans le deuxième atelier, chaque élève reçoit deux images illustrées comportant une affirmation. En groupe, les élèves doivent décider si elle est vraie ou fautive. Par exemple : « Pratiquer du sport avant de dormir fatigue le corps et aide à s'endormir » (faux), « Dormir, c'est grandir (vrai) », « Le manque de sommeil peut entraîner une dépression » (vrai), « Le cortisol est l'hormone du sommeil » (faux, c'est la mélatonine).



Message reçu

L'étudiante qui anime le troisième atelier pose trois questions au groupe, qui doit donner le maximum de réponses pour gagner des points. À la question « Quels sont les risques liés aux écrans ? », les réponses des quatrièmes fusent : des problèmes de vue, de dépression, de troubles du sommeil, de développement du cerveau, d'échec scolaire, d'excitation, d'addiction, de crise d'épilepsie, de manque de motivation, de la peur (contenus inappropriés), de harcèlement, d'ondes, de lumière bleue, de mauvaises positions, de troubles de l'humeur...

L'animatrice reprend les points en donnant des justifications scientifiques à chacune. Les élèves doivent ensuite proposer des activités alternatives aux écrans, puis des astuces pour diminuer le temps d'écran chaque jour.



À l'issue des ateliers, un quiz général permet de remettre du suspense dans la course aux points et de vérifier ce que chaque groupe a retenu des informations données.

Résultat : la théorie, les élèves l'ont bien assimilée... reste à voir s'ils appliqueront les conseils reçus !

NL