

## UNI-CITÉ

# Ces écrans qui empêcheraient les adolescents de bien dormir

Devenue un réel problème de santé publique, la qualité du sommeil des jeunes fait l'objet d'un projet original pour les écoles, initié par l'UNIGE et soutenu par Promotion Santé Suisse

Entre le début et la fin de son adolescence, un jeune voit la durée de son sommeil quotidien diminuer de plus de 90 minutes, selon une étude du Ministère français de la santé datée de 2007. Depuis quelques années également, la littérature scientifique fleurit d'articles autour de la diminution de la qualité de sommeil chez les jeunes. L'usage abusif des écrans (Internet, réseaux sociaux, jeux d'ordinateur, etc.) est fréquemment évoqué.

À Genève, les infirmières scolaires et les médecins du laboratoire du sommeil font d'ailleurs le même constat de terrain. C'est pourquoi l'UNIGE, les HUG et de nombreux partenaires ont pris le relais en proposant un projet inédit autour du sommeil à destination des écoles genevoises et de France voisine.

## ÉVOLUTION EN SUISSE

Intitulé «La face cachée du sommeil», le projet s'articule autour de plusieurs



Photo: DR

ateliers pédagogiques, formation continue, concours vidéo, brochure illustrée, etc. Pour l'équipe chargée du programme, l'enjeu est de trouver le moyen de sensibiliser les jeunes aux conséquences du manque de sommeil, sans toutefois être moralisateur ou se transformer en donneur de leçons. Les par-

ties pédagogiques sont ainsi couplées à un véritable projet de recherche, où les jeunes se transforment en sujets d'étude dans le but de faire avancer les connaissances scientifiques dans le domaine. Des chercheurs du Département de neurosciences fondamentales de la Faculté de médecine et des HUG, investigueront en ef-

fet les habitudes de sommeil des adolescents et l'impact des écrans sur leur sommeil pour mieux comprendre l'évolution du phénomène en Suisse.

## CHANGER LES HABITUDES

Dans un premier temps, les jeunes doivent mesurer leur sommeil grâce à un actimètre, une montre permettant de quantifier le mouvement. Puis, ils suivent un atelier pédagogique qui leur donne des informations théoriques sur le sommeil et sont invités à participer à la seconde phase de l'étude, plus contraignante, durant laquelle ils devront changer leur manière d'utiliser les écrans.

Le projet a enregistré un important succès, puisque ce ne sont pas moins de 60 classes qui se sont inscrites à l'expérience, soit près de 900 élèves dont les nuits sont étudiées en détail. Par ailleurs, un partenariat a été mis en place avec le Festival vidéo et multimédia du DIP, sous la forme d'un concours proposant aux

élèves de donner libre cours à leur créativité en réalisant des films de trois minutes. La nouvelle édition, ouverte jusqu'au 7 avril 2014, a pour thème «Derrière la nuit: à la recherche du sommeil perdu». Un prix spécial «santé» sera attribué à la meilleure vidéo de sensibilisation à l'importance de bien dormir.

Enfin une bande dessinée sera distribuée gratuitement, sur demande, dès janvier. Destinée aux 10-15 ans, elle raconte l'histoire d'un petit garçon sélectionné pour participer à l'émission *SuperChef*. Pour se préparer au concours, il travaille beaucoup, consulte des recettes sur Internet et néglige son hygiène de vie. Une erreur qui lui coûtera cher lors des épreuves éliminatoires, ses capacités se trouvant fortement réduites à cause du manque de sommeil. ■

## POUR EN SAVOIR PLUS

<http://neurocenter.unige.ch/sommeil>

## VU D'ICI

# Des étudiants se mobilisent pour une Uni propre

Avec le concours des associations d'étudiants, l'UNIGE lance une campagne de civilité pour une «uni propre». Premier site visé, le bâtiment d'Uni Mail, où des points de collecte pour le tri des déchets viennent d'être installés

L'an dernier, ce sont 260 tonnes de papier, 3 tonnes de PET et une demi-tonne d'aluminium qui ont été récupérées sur l'ensemble des sites de l'UNIGE. Un bon résultat, mais qui pourrait encore être sensiblement amélioré. En collaboration avec l'Agedd, l'Association genevoise des

étudiants pour le développement durable, l'UNIGE lance une campagne de civilité sur le site d'Uni Mail, sous le slogan «Uni propre, c'est facile». Des points de collecte pour le tri des déchets – papier, aluminium, PET et ordures ménagères – ont ainsi été installés au rez-de-chaussée d'Uni Mail et dans le hall d'Uni Pignon. Objectif: trier mieux pour jeter moins, à l'instar de ce qui a été fait dernièrement par l'Etat de Genève.

## SUS AUX MÉGOTS

Pour diffuser le message, une campagne originale a été lancée sur le

site, composée d'affiches humoristiques et de paillasons imprimés devant les auditorios.

Autre bête noire de la propreté des sites universitaires: les mégots de cigarettes. En effet, chaque jour, des monceaux de mégots s'entassent sur le parvis d'Uni Mail. Pour améliorer la situation, une dizaine de nouveaux cendriers ont donc été installés devant les entrées du bâtiment. ■

## POUR EN SAVOIR PLUS

[www.unige.ch/unipropre](http://www.unige.ch/unipropre)

