



# Jeu vidéo et sommeil ...

## Parlons-en



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



1

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

Captivants, prenants, les jeux vidéo peuvent conduire à jouer tard soit pour finir ou visionner une partie, ou pour discuter avec sa communauté.

La pratique en équipe ou en compétition renforce la stimulation et l'excitation. Elle peut générer de l'anxiété et perturber ainsi l'endormissement.

La conséquence : un temps de sommeil insuffisant et de moindre qualité.

2

## **Quelles sont les conséquences du manque de sommeil ?**

Un sommeil de qualité est primordial pour le bien-être et le développement de l'enfant.

Le manque de sommeil de qualité peut induire de(s) :

- irritabilité,
- troubles de la concentration et de la mémorisation,
- difficultés d'apprentissage,
- risques de prise de poids voire de diabète en cas de manque de sommeil chronique.

Il est donc essentiel de respecter le rythme biologique de sommeil de l'enfant.

3

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

- Fixer en famille une heure de coucher et éteindre les écrans 1h30 avant.
- Eviter les consoles et smartphones dans la chambre.
- Prêter attention au contenu des jeux vidéo : certains peuvent générer peurs ou angoisses et perturber le sommeil.

