

SURPOIDS ET TROUBLES DU SOMMEIL

L'obésité est l'un des résultats les mieux documentés de l'exposition aux écrans chez l'enfant avec une relation de cause à effet (14). Les influences néfastes tiennent sur deux points principaux que sont l'apparition précoce d'habitudes sédentaires et des préférences alimentaires inadaptées, influencées notamment par les publicités. L'effet de satiété et l'exploration gustative sont tous les deux diminués.

Le sommeil est également directement impacté par les écrans. Les heures de coucher sont plus tardives avec un temps total de sommeil plus bref et un sommeil de mauvaise qualité (15). Les hormones de régulation de l'appétit (ghréline et leptine) (16) sont modifiées et la sécrétion de la mélatonine, principal régulateur veille-sommeil, est perturbée par la lumière bleue émise par les écrans LED (17).

Ces deux conséquences sont exacerbées par la présence des écrans dans la chambre de l'enfant (18).

NOTIONS-CLE : sédentarité- aliments de mauvaise qualité – influence publicitaire – diminution temps et qualité de sommeil- régulation mélatonine perturbée- chambre à coucher
--