

---

---

# L'ÉCLAIREUR DU SOMMEIL

---

Mai 2025

● ● Classe des CM2

---

## Sommaire

Page 1 - Le sommeil : Vrai ou Faux ?

Page 2 - Comment mieux contrôler son temps d'écran ?

Page 2 - Les 4 conseils face aux écrans

Page 3 - Littérature et écrans : *Panne d'électricité au château*

Page 4 - Sciences et écrans

Page 5 - Musique et écrans : *Lâche les écrans (RAP)*

---

## Le sommeil : Vrai ou Faux ?

*Annabel H., Emma B. et Zülal O.*

---

- 1- On mange en plus grande quantité lorsqu'on regarde en même temps les écrans ?
- 2- Tout le monde a besoin de 8h de sommeil pour être en forme.
- 3- Les écrans affectent les yeux.
- 4- Nous pouvons être addicts à cause des écrans.
- 5- Les jeux vidéos et les écrans coupent le contact social.
- 6- Je risque quelque chose en publiant des photos de moi sur des sites internet.
- 7- Il n'y a que les garçons qui peuvent jouer aux jeux vidéos.
- 8- Les réseaux sociaux sont faits pour ne faire que partager des photos.
- 9- Les vidéos virales sont obligées d'être des bonnes vidéos.
- 10- Grâce aux écrans, les enfants deviennent plus créatifs.

---

---

# Comment mieux contrôler son sommeil et son temps d'écran ?

*Lina, Mehmet K., Julien, Selim, Naël*

---

## Dans ta journée

- Au lieu de passer la journée sur ton canapé sors pour prendre l'air et passer le temps au lieu de rester devant l'écran
- Sortir dehors faire des activités naturelles avec ses parents, faire des balades dans la forêt et sur la plage
- Arroser les plantes s'en occuper, planter des plantes pour passer le temps et préserver la nature
- À la place de rester sur les écrans tu peux lire des livres ou écrire des livres. Tu pourras en apprendre sur le monde imaginaire ou le monde réel, l'espace culturel est très intrigant je te conseille fortement d'en apprendre plus sur ce monde
- À la place de rester sur les écrans tu peux faire du sport pour être plus heureux et pour bouger ton corps et en avoir un plus paisible !

## Avant de dormir

- Il faut éteindre le téléphone pour mieux dormir parce que ça va bousiller ton cerveau
- Tu dois arrêter les écrans 3h avant de te coucher car la lumière bleue de ton écran envahit ton cerveau
- Il faut fermer tes fenêtres pour avoir un meilleur sommeil car le bruit provient de dehors !
- Aller dans un endroit isolé car le bruit peut gêner le chemin vers le sommeil, et éteindre les lumières. Avec la lumière, le sommeil est très compliqué.
- Pour avoir un meilleur sommeil, mets un bandeau de sommeil !
- Dormir dans une position confortable est très important car un cou à l'envers n'est pas très confortable et cause des risques de torticolis. Dormir dans une position confortable permet d'avoir un sommeil paisible.

## Les 4 conseils face aux écrans

*Soulaymane*

---

- 1- Laisser les téléphones et les tablettes pendant les week-ends
- 2- Faire du sport ou du vélo dehors avec ses parents
- 3- Sortir en famille en balade ou dans une forêt
- 4- Mettre en mode avion son téléphone pour profiter de sa journée





---

---

# Sciences et écrans

*Mehmet-Ibrahim*

---

Quand on dort, notre cerveau produit quelque chose mais quand il y a de la lumière, le cerveau ne peut pas se reposer et ça ça cause des troubles du sommeil. Dans le corps, les nerfs ont plusieurs fonctions comme, le nerf sensitif, les nerfs pour la douleur, les nerfs des émotions et des réflexes. Quand on regarde in smartphone ; notre cerveau s'active pour se rappeler de tout ce qu'on a vu. Quand on met notre main dans l'eau chaude, c'est notre nerf sensitif pas notre cerveau qui réagit. Les écrans ont souvent de mauvais résultats. Il ne faut pas les regarder trop longtemps et surtout ne pas les laisser ouverts à côté de nous quand on dort. Il faut baisser le son des appareils sinon ça pourrait endommager le cerveau et les tympans.

Le cerveau a plein de parties qui s'activent à chaque chose qu'on ressent. Quand on fait une balade de plus de 20 minutes, notre cerveau commence à mieux fonctionner. Il réfléchit mieux, toutes les parties du cerveau marchent mieux.

Le cerveau se souvient des prononciations puis après on peut parler. Le noyau accumbens, cette zone du cerveau s'active quand tu entends ou vois ce qui te plaît et ça te donne une sensations de plaisir. Ces ganglions de la base servent à faire des choses sans réfléchir comme respirer, marcher..

Le cortex visuel est programmé pour récupérer ce qui bouge.

Le noyau suprachiasmatique est chargé de contrôler le rythme jour/nuit de ton corps. A l'aide des informations transmises par les yeux, il bloque la mélatonine, l'hormone du sommeil sécrétée le soir. Résultat : face à ton smartphone, tu n'as plus envie de dormir même si tu es fatigué. L'hippocampe sert à garder les souvenirs récents dans le cerveau.

Les neurones miroirs, quand tu regardes une vidéo, ils s'imaginent à la place du protagoniste. Tu es donc tenté de reproduire les danses ou poses que tu vois. C'est à cause de ça qu'on a envie de consommer les produits dans les publicités.

---

---

# Musique et écrans

Noah K., Rabia, Murat,  
Günay D., Caner

---

## Lâche les écrans

Dormir c'est mieux que de regarder le téléphone  
Ça fait du bien pour le cerveau  
Ça permet de mieux grandir  
Pour être beaucoup plus intelligent

Refrain :

Quand tu regardes trop les écrans  
Ton cerveau devient de la bouillie  
Quand tu regardes trop les écrans  
C'est tout ton corps qui se ramolli



Il faut dormir c'est important pour mieux réfléchir  
Mais avant, lâche les écrans une heure avant !  
Ne regarde pas trop les écrans, il y a plus important.  
Ne regarde pas trop les écrans, il y a plus important.

Refrain

