

## LA PAGE A PAPOTAGES

Rien de scientifique, dans ces articles ! Juste l'envie de discuter entre soi.

### Le sommeil des enfants

Pour les enfants, un mauvais sommeil peut nuire à la santé et peut avoir des influences sur les résultats scolaires.



Qu'est-ce qui fait que les enfants dorment mal ? Nous en avons discuté entre copines.

G : Est-ce que tu joues à des jeux d'écran le soir avant d'aller te coucher ?

J : Non, mais je connais des personnes dans ma classe qui y jouent plus d'une heure le soir et je trouve cela vraiment regrettable. Moi, je lis et je trouve que la lecture, au moins, cela ne ramollit pas le cerveau. D'autres disent qu'ils regardent la télé le soir et non seulement ce n'est pas souvent vrai, mais cela sert juste à se rendre intéressant. Et toi ?

G : En effet, nous avons remarqué que jouer aux jeux vidéo avant d'aller dormir excite les enfants et empêche un bon sommeil. Pour ma part, je ne le fais pas. Penses-tu savoir pourquoi tu n'arrives pas à dormir ?

J : Oui, pour moi, c'est surtout le stress et c'est fatal. Je m'endors vers 22 heures et je me réveille au moins 5

fois par nuits. As-tu le même problème ?

G : Moi, je ne pense pas que le stress soit mon problème. En fait, je n'en ai aucune idée ! Je m'endors soit très tard soit immédiatement. Je me réveille vers cinq heures du matin, en même temps que mon père.

J : Il y a aussi des enfants chez qui ça provoque des risques d'obésité.

Le plus souvent, les petits (de 1 à 5 ans) dorment bien. Je pense que les gens qui sont obèses à cause de leur sommeil ne peuvent pas en mourir.

G : Donc, si vous n'arrivez pas à dormir et que vous pratiquez les activités déconseillées ci-dessus, il vous faudra faire le choix entre une bonne santé et le plaisir de vous attarder devant un écran le soir.

*Jasmine et Gaëlle*

### L'obsession des portables

A 15 ans, les jeunes français sont 92% à disposer d'un téléphone mobile !

Chez les adolescents, les obsessions sont en partie liées aux objets électroniques comme les téléphones portables. La plupart des adolescents en ont un vers 12 ou 13 ans, certain dès l'âge de 8 ans.

Pourquoi ?

La plupart du temps, c'est surtout pour être à la mode. Mais parfois c'est vraiment utile. Comme lorsque l'on rate son bus ou lorsqu'on se sent en danger... Souvent, les parents ne veulent pas en acheter. Ils disent qu'ils nous en achèteront quand nous serons plus grands. Plus les jeunes grandissent, plus ils demandent des appareils de meilleure qualité et de marques.

Mais revenons à notre titre. Pourquoi ce titre ? Eh bien c'est un peu comme la drogue. Quand quelqu'un a un portable très jeune, il ne peut plus vivre sans. Donc, pendant toute l'adolescence, ces personnes en ont un mais en auront un, voire plusieurs (en même temps), toute leur vie.

Mais les besoins vont encore plus loin...

A Noël, beaucoup de personnes disent avoir eu un téléphone portable, un ordinateur, une télévision... Mais certains d'entre eux mentent.

Pourquoi le font-ils ? Ils le font pour ne pas être exclus par leurs amis. Mais, si tout les enfants ont ce genre de cadeau à leur âge, que pourra-t-on leur offrir quand ils seront plus grands ? Une voiture de course ? Un yacht ?

*Aurore et Jasmine*

