

19^{ème} PARLEMENT DES ENFANTS

PROPOSITION DE LOI

*visant à **améliorer** la durée et la qualité du sommeil des enfants et des adolescents **en limitant** le temps passé devant les écrans, **en promouvant** la lecture et le sommeil et **en instaurant** des moments de repos à l'école*

PRÉSENTÉE

par Léna BÉGUÉ, Tanguy BONETTO, Camille BONNEAU, Victoire BONNEAU, Alexis CABANAC, Loane CAMOREYT, Amélia DARDENNE, Clara DAVANT, Killian DAVASSE, Inès FARRE, Thallia FRACES, Aurélie LABUSQUETTE, Matthew LAVAL, Alexandre LE BOUHILLEC, Léopold MARTY, Hanae MESSAI, Emma MISKIZAK, Amaëla NARGUET, Damien PRETE, Déborah PROVOST, Nina RIPOLL, Osric SCHOCH, Pierre SOLDI, Candice TREVISAN, Louéna TROËL.

Elèves de la classe de CE2-CM1-CM2

de l'école élémentaire publique de Brignemont (Académie de Toulouse)

EXPOSÉ DES MOTIFS

Mesdames, messieurs,

Aujourd'hui, avec le développement important des nouvelles technologies, les sources de distraction offertes aux enfants sont multiples et le temps passé devant les écrans est grandissant, bien souvent aux dépens de la durée et de la qualité du sommeil.

Le sommeil des enfants est donc souvent trop court et agité. Au cours de la journée, les enfants ne sont donc pas suffisamment reposés, au détriment de leur attention et de leur concentration tout au long de leurs activités quotidiennes et plus particulièrement scolaires. C'est, de manière générale, la santé des enfants qui est mise en danger mais aussi leurs apprentissages.

En effet, l'heure de coucher des enfants est bien souvent très tardive. Aussi, l'exposition des enfants aux écrans perturbe ce sommeil par l'addiction qu'ils entraînent, par la luminosité qu'ils émettent et par les images parfois violentes qu'ils diffusent.

A l'inverse, la lecture (par l'intermédiaire d'un livre et non d'un écran), on le sait, permet une entrée favorable dans le sommeil.

Il s'agit donc, afin d'améliorer le sommeil des enfants, de communiquer, par l'intermédiaire de ces mêmes écrans notamment, sur les bienfaits de la lecture sur le sommeil et des bienfaits du sommeil en lui-même mais aussi communiquer quant aux méfaits de l'exposition aux écrans et d'un sommeil trop court.

Il faut également envisager l'amélioration du sommeil par l'instauration, à l'école, de lieux et moments permettant un plein repos de quelques minutes en cours de journée.

Enfin, ne s'agissant pas de considérer les écrans comme des ennemis, il semble pertinent de faire en sorte que les temps d'expositions aux écrans soient certes réduits mais aussi mieux situés dans la semaine et la journée afin de permettre aux enfants de regarder leurs programmes en rediffusion ou « à la demande », à des heures compatibles avec leur rythme et leur sommeil.

PROPOSITION DE LOI

Article 1er

Les chaînes de télévision, sites internet, applications mobiles doivent diffuser, en soirée essentiellement, des messages d'informations sur les bienfaits du sommeil invitant les enfants à ne pas se coucher tardivement. Ils communiquent aussi sur les dangers de l'exposition trop longue aux écrans.

Article 2

Ces mêmes médias doivent faire la promotion de la lecture, en lien avec l'entrée dans le sommeil.

Article 3

Les chaînes de télévision informent au début des programmes de soirée des solutions et/ou horaires de rediffusions éventuelles, permettant aux enfants de voir les programmes à des moments plus propices.

Article 4

L'école met en place des lieux et moments permettant un plein repos de quelques minutes en cours de journée, à tous les élèves des écoles maternelles et élémentaires qui en font la demande.