https://sbssa.enseigne.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article1003

Les adolescents et le sommeil

- Enseignements généraux, technologiques et SEGPA - Prévention Santé Environnement - Ressources pédagogiques - Ressources thématiques diverses - Domaine Santé -

Date de mise en ligne : lundi 11 mai 2015

Copyright © SBSSA LYON - Tous droits réservés

La moitié des 15–18 ans déclare avoir des difficultés à aller se coucher (53 %).
Avant de s’endormir, 94 % des adolescents écoutent de la musique, 92 % vont sur Internet, 91 % échangent des textos et des mails, 89 % regardent la télévision et 75 % lisent un livre. 45 % des adolescents affirment se sentir souvent fatigués.

Copyright © SBSSA LYON