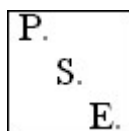


Extrait du ACADÉMIE DE LYON

<http://www2.ac-lyon.fr/enseigne/sbssa/spip.php?article1003>

Les adolescents et le sommeil

- Enseignements généraux - Prévention Santé Environnement - Ressources pédagogiques -



Date de mise en ligne : lundi 11 mai 2015

Copyright © ACADÉMIE DE 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.

[Sondage IPSOS / Pfizer](#) (27 mars 2015)