internet le soir, mauvais pour le sommeil ?

Par **mathou**, le **31/08/2007** à **18:54**

Trouvé sur internet :

http://bienetre.nouvelobs.com/site/actu ... Vitalit%E9

[quote:2yadl3o2]Endormi la journée ? Eteignez la télé le soir

Les utilisateurs d'Internet ou de la télé le soir sont plus fatigués

Paris, le 24/08/07. LJS.com
Stress, anxiété, médicaments, mauvaise hygiène de vie… les ennemis du sommeil sont légion. Et leurs rangs viennent de s'enrichir de deux nouveaux membres : la télévision et Internet lorsqu'ils sont utilisés dans les heures précédents le coucher. C'est ce qui ressort d'une vaste enquête japonaise dont les résultats ont été publiés dans le journal Sleep and Biological Rhythms.

Le Dr Nakamori Saganuma de l'université d'Osaka a analysé avec ses collègues les données provenant de deux enquêtes Internet sur les troubles du sommeil perçus par le dormeur et l'utilisation de médias électroniques juste avant le coucher.

Et les résultats sont nets : 48% des personnes qui regardent la télé ou surfent sur Internet avant d'aller au lit déclarent avoir l'impression de ne pas dormir assez. Et ce, alors qu'elles ne dorment que 12 minutes de moins que celles qui n'utilisent pas ou peu ces médias le soir.

Internet semble plus néfaste au sommeil que la télé : « l'utilisation d'Internet affecte plus la perception d'un sommeil insuffisant que la télévision quel que soit l'âge de l'internaute » explique Nakamori Saganuma. Et le chercheur de conclure : « si l'utilisation massive d'Internet ou de la télévision juste avant le coucher n'a pas d'incidence sur le temps de sommeil, elle a un effet très significatif sur la demande de sommeil et la qualité de ce dernier. »
Pour ne plus vous sentir fatigué, rien de tel donc qu'une soirée sans télé, ni ordinateur. Lire, écouter de la musique, bavarder… sont des activités bien plus favorables à des nuits réussies.

Priscille Tremblais [/quote:2yadl3o2]

Un article du Parisien en parle également, ils expliquent la différence entre regarder la télévision, activité passive (on s'endort devant des fois) et regarder plusieurs sites, réfléchir, taper des réponses, activités actives.

Pas pratique pour ceux qui ne peuvent se connecter que le soir.

Par **Morsula**, le **31/08/2007** à **19:09**

:))

En même temps ça reste une enquête Image not found or type unknown

Je ne pense pas que le fait de surfer sur le Net avant d'aller faire dodo soit plus néfaste qu'une autre activité. Moi les ondes électro-magnétiques ne m'affectent plus (j'ai été trop exposé, donc mon organisme a développé une immunité), je ne réponds plus qu'au stimuli du café et de l'envie de pisser.

Par **Elenita**, le **31/08/2007** à **20:53**

C'est intéressant (et peut etre un peu vrai) cette enquete mais comme tu le dis certaines personnes travaillent ou étudient dans la journée et ne peuvent se connecter que le soir...? Moi perso je suis fatiguée et je dors de la même manière (qualité du sommeil) que ce soit avec internet ou sans internet avant mon coucher!

Par **Stéphanie_C**, le **01/09/2007** à **01:35**

Perso je trouve cela un peu vrai, quand je surfe les soirs (difficile voire impossible à cesser :lol:

comme activité Image not found or type unknown) j'ai toujours l'impression de n'avoir pas assez dormi, mais mon énergie reprend le dessus en journée.
Par contre durant les vacances, et ce malgré des activités intenses, mon sommeil me semblait plus réparateur (pas d'internet du tout ni de télé).
Cela me semble logique dans le sens où internet provoque des stimulis dans notre cortex. Qui dit stimulis dit excitation, dit sommeil plus difficile et donc sommeil paradoxal plus dur à atteindre, d'où moins bonne récup. Nan ?

Par **Camille**, le **01/09/2007** à **12:43**

Bonjour,
C'est bien pour ça que j'ai toujours milité pour que les cours magistraux soient dispensés entre 19h et 23h plutôt qu'en pleine journée...
Nettement plus efficace que la tisane de verveine en matière de soporifiques...

Par **mathou**, le **01/09/2007** à **13:33**

Copyright © 2025 Juristudiant.com - Tous droits réservés

:lol: :lol:

Mais euh, c'est bien les tisanes Image not found or type unknown Image not found or type unknown

Concernant la fatigue intellectuelle, je ne sais pas trop, je ne me couche pas tout de suite après être allée sur internet donc il y a un " sas " entre la stimulation et le repos. Mais mes yeux sont sensibles et avec la luminosité du soir j'ai du mal à regarder l'écran donc ça n'incite pas...

(en parlant de luminosité, mon père a acheté des petits galets qui brillent dans la nuit... c'est censé être décoratif et reposant, ça fait assez l'effet de souvenirs de Tchernobyl, c'est tout vert fluo. Pour faire une farce à mes parents je les ai disposés dans le couloir façon avion, :lol:

pour les guider lorsqu'ils se lèvent. C'est bête mais on s'amuse comme on peut Image not found or type unknown)

Ca m'est arrivée plus jeune, en vacances, de rester longtemps sur internet le soir, je ne recommencerai pas.

Par **Edo**, le **01/09/2007** à **23:53**

Oui, enfin, quand on reste jusqu'à 4h du mat' sur le net, y a pas de soucis pour s'endormir ensuite.
[size=59:3ekpjxe2]Qui a dit Geek ? Qu'il se dénonce ![/size:3ekpjxe2]

Sauf dans ce cas extrême, je passe toujours par une case lecture avant de m'endormir alors bon...
Mais si on s'en tient à ce raisonnement, la lecture ne serait pas bonne.
Notre cerveau est stimulé -même si ça dépend de la lecture- nos yeux également. :roll:

M'enfin je déconseille la lecture de Dracula juste avant le dodo. Image not found or type unknown

Par **Morsula**, le **02/09/2007** à **00:04**

Les seuls fois où je sens que mon sommeil est perturbé c'est :

- Lorsque j'ai regardé un film d'horreur (le jour des morts vivants, ça m'a laissé un souvenir macabre)
- La veille d'un examen (normal ?)
- La veille d'une IRL avec une fille
- Le jour où j'ai appris que le père Noël n'existait pas

Après quand on est fatigué on arrive quand même à s'endormir, mais c'est peut-être possible que surfer sur Internet ou regarder la TV juste avant de se coucher ça joue sur la qualité du

Copyright © 2025 Juristudiant.com - Tous droits réservés

sommeil. Y'a des matins où j'me sens complètement crevé, mais bon en buvant du café aussi ça aide pas.

Par **anonym**, le **02/09/2007** à **11:08**

Pour ma part j'ai commencé à bien dormir depuis que je regarde la télé le soir. Je crois que ça me permet de ne pas me prendre la tête et donc de tomber en sommeil plus facilement. Avant je mettais des heures à m'endormir, et maintenant avec la télé, je m'endors "sur commande" !

Par **clem95650**, le **03/09/2007** à **19:46**

je comprends cette enquete moi aprés avoir surfé trois heures sur le net il faut impérativement que je fasse quelque chose avant de dormir sinon j'y arrive pas

Par **j0j0**, le **03/09/2007** à **22:21**

moi je relis mes cours pour m'endormir , même pas le temps de faire recto verso de la feuille : les yeux se ferment, aller hop je met tout par terre et dodo ^^

Par **Camille**, le **04/09/2007** à **13:39**

Bonjour,
C'est bien ce que je disais... aussi efficaces que les cours magistraux dont ils sont issus...

Par **fan**, le **04/09/2007** à **15:03**

:(

Quand à moi, c'est comme morsula même symptômes : examens,... Image not found or type unknown

Par **Camille**, le **05/09/2007** à **13:11**

Bonjour,
Quoi de plus normal qu'on soit "fébrile" à la veille d'un jour qu'on considère comme important ? Ce serait presque le contraire qui serait anormal.
C'est bien pour ça qu'il faudrait éviter de consacrer ce soir-là aux derniers "bachotages d'urgence" (ce qui ne fait, en réalité, qu'empirer les choses) et tenter de se trouver des

Copyright © 2025 Juristudiant.com - Tous droits réservés

occupations "lénifiantes" et surtout "soporifiques"... :wink:

Je reconnais volontiers que c'est plus facile à dire qu'à faire... Image not found or type unknown

Par **j0j0**, le **05/09/2007** à **13:16**

[quote="fanouchka":24n9msnx]Quand à moi, c'est comme morsula même symptômes : :(

examens,... Image not found or type unknown [/quote:24n9msnx]

moi aussi j'ai du mal à m'endormir mais c'est parceque tant que j'ai les cours sous les yeux je me force pour continuer à réviser encore et encore, mais dès que je m'allonge je dort direct, :lol:

c'est juste le stress de rien savoir qui me fait rester éveillé Image not found or type unknown

Par **kyouko**, le **08/09/2007** à **18:53**

meme si c'était nefaste je pourrais pas m'en empecher : j'ai tout un tas d'animes a regarder moi >_<

Par **zazou**, le **13/09/2007** à **15:13**

moi personnellement je peux pas m'empecher d'aller sur le net pendant des heures ne serait-ce que sur msn ou écouter de la musique

Copyright © 2025 Juristudiant.com - Tous droits réservés