

Dans les écoles

60% des étudiant(e)s affirment dormir entre 6 et 7h par nuit au lieu des 7 à 9h recommandées¹⁴

76% des adolescents utilisent les réseaux sociaux, engendrant des problèmes de sommeil et autres troubles psychiques^{15, 16}

Diminution de la réussite scolaire



Détérioration de la qualité de vie

