

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

↑ de la fatigue journalière



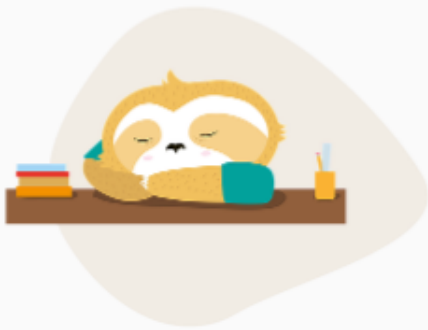
↓ de l'attention

↓ de la concentration¹⁷

↓ de la capacité à effectuer des tâches simultanées



Difficulté d'apprentissage¹⁸



Détérioration de la qualité de vie

↑ de l'appétit

↑ des problèmes pour gérer le stress¹⁹

↑ du pessimisme concernant leur avenir

↑ des pensées suicidaires²⁰