

➔ **Emission radio sur le sommeil: au dodo, les ados**
Biologiquement les adolescents vivent un décalage horaire dans leur sommeil. Ajoutez à cela l'usage des smartphones et des écrans pendant la nuit, et vous obtenez une génération insomniaque qui dort à peine 5 heures par nuit. Or le sommeil est essentiel pour grandir, apprendre et mémoriser. Comment préserver le sommeil des enfants et des jeunes? Stephen Perrig, médecin du sommeil aux Hôpitaux universitaires de Genève, explique les clés du sommeil à une classe de jeunes en semestre de motivation de la Croix-Rouge genevoise. Emission Vacarme diffusée sur RTS.
www.rts.ch/play/radio/vacarme/audio/sommeil-au-dodo-les-ados?id=8299588