

Schweizerische Koordinationsstelle
für Bildungsforschung

Centre suisse de coordination pour
la recherche en éducation

Centro svizzero di coordinamento
della ricerca educativa

Swiss Coordination Centre for
Research in Education

Information Bildungsforschung
Permanente Erhebung über Projekte der schweizerischen Bildungsforschung

Information sur la recherche éducationnelle
Enquête permanente sur la recherche éducationnelle en Suisse

Informazione sulla ricerca educativa
Inchiesta permanente sulla ricerca educativa in Svizzera

Information about research in education
Permanent inquiry into educational research in Switzerland

ISSN 1013-6258

26:037

Durée de la recherche: 2023-2025

Thématique de la recherche:

Influence des règles parentales relatives à l'utilisation en soirée des
appareils électroniques à écran sur le sommeil des adolescent-e-s

Laufzeit des Projekts: 2023–2025

Thema des Projekts:

Einfluss elterlicher Regeln zur abendlichen Nutzung elektronischer
Bildschirmgeräte auf den Schlaf von Jugendlichen

Institution: Université de Genève, Département des Neurosciences Fondamentales, Genève (1); Université de
Genève, Centre interfacultaire en sciences affectives (CISA), Genève (2)

Mise en œuvre | Bearbeitung: Kevin Mammeri, MSc en neurosciences (1)(2), actuellement: UNIGE, Dép. de
Psychiatrie; Laura Riontino, Dr. Dr. (1)(2); Sophie Schwartz, Prof. Dr.(1)(2); Virginie Sterpenich, Dr. (1)(2)

Personne à contacter | Kontaktperson: Kevin Mammeri (Kevin.Mammeri@unige.ch)

Brève description de la recherche: Cette étude (FNS [104897](#), [159862](#), [182589](#)) avait pour objectif d'examiner si certaines règles parentales concernant l'utilisation des appareils électroniques en soirée influençaient positivement la durée du sommeil des adolescent-e-s et pouvaient également améliorer leurs performances scolaires. L'étude a été menée à Genève auprès de 356 adolescent-e-s en bonne santé âgé-e-s de 12 à 16 ans. L'échantillon final comprenait 329 adolescent-e-s âgé-e-s de 13 à 15 ans. Les participant-e-s ont rempli plusieurs questionnaires d'auto-évaluation en classe. Les chercheurs et chercheuses ont recueilli les paramètres du sommeil (heure d'endormissement et heure de réveil) au moyen d'un questionnaire en ligne, et ont calculé la durée totale de sommeil (*Total Sleep Time, TST*) comme la différence entre ces deux indications pour les jours de semaine et les week-ends. Les règles parentales concernant l'utilisation des écrans ont été évaluées à l'aide d'items portant à la fois sur l'existence de règles générales et sur cinq restrictions spécifiques de l'utilisation des appareils en soirée. Les participant-e-s ont été classé-e-s dans la catégorie «sans règles» lorsqu'ils et elles niaient à la fois l'existence de règles générales et l'ensemble des règles spécifiques. La performance scolaire a été mesurée au moyen de la note globale du semestre scolaire précédent, auto-déclarée par les élèves. Les résultats ont montré que seules les règles parentales les plus strictes concernant l'utilisation des appareils électroniques – en particulier l'interdiction d'avoir un smartphone dans la chambre à coucher ainsi que la limitation de l'utilisation du smartphone en soirée – étaient associées à une durée de sommeil plus longue. La durée du sommeil était positivement associée aux performances scolaires, et cette association était renforcée lorsque des règles parentales étaient présentes.

Kurzbeschreibung: Diese Studie (SNF [104897](#), [159862](#), [182589](#)) hatte zum Ziel, zu untersuchen, ob bestimmte elterliche Regeln zur Nutzung elektronischer Geräte am Abend die Schlafdauer von Jugendlichen positiv beeinflussen und möglicherweise auch deren schulische Leistung verbessern könnten. Die Durchführung der Studie erfolgte in Genf mit 356 gesunden Jugendlichen im Alter zwischen 12 und 16 Jahren. Die endgültige Stichprobe umfasste 329 Jugendliche im Alter von 13 bis 15 Jahren. Die Teilnehmenden füllten im Klassenraum mehrere Selbstberichtsfragebögen aus. Die Forschenden erhoben die Schlafparameter (Einschlafzeit und Aufwachzeit) mittels eines Onlinefragebogens und die Gesamtschlafzeit (*Total Sleep Time, TST*) berechneten sie als Differenz zwischen diesen beiden Angaben für Wochentage und Wochenenden. Die elterlichen Regeln zur Nutzung von Bildschirmgeräten erfassten sie mittels *Items*, die sowohl das Vorhandensein irgendeiner Regel als auch fünf spezifische Beschränkungen der abendlichen Gerätenutzung abfragten. Teilnehmende wurden als «ohne Regeln» klassifiziert, wenn sie sowohl die allgemeine als auch alle spezifischen Regelitems verneinten. Die schulische Leistung wurde anhand der selbstberichteten Gesamtnote des vorherigen Schulhalbjahres erhoben. Es zeigte sich, dass nur die strengsten elterlichen Regeln zur Gerätenutzung, insbesondere das Verbot, Smartphones im Schlafzimmer zu haben, sowie die Einschränkung der Smartphone-Nutzung am Abend, mit einer längeren Schlafdauer assoziiert waren. Die Schlafdauer war positiv mit der schulischen Leistung verknüpft, und dieser Zusammenhang verstärkte sich, wenn elterliche Regeln vorhanden waren.

Publications | Veröffentlichungen: Mammeri, K., Riontino, L., Schwartz, S. & Sterpenich, V. (2025). Influence of parental rules about screen electronic device use in the evening on sleep in adolescents. *Discover Public Health* 22, 517. <https://doi.org/10.1186/s12982-025-00923-w>

Les publications mentionnées dans l'Information sur la recherche éducationnelle ne sont pas disponibles au CSRE; veuillez-vous adresser à votre libraire ou à l'institution de recherche ou à la personne de contact mentionnée.

Hier erwähnte Publikationen sind über den Buchhandel oder die durchführende Institution bzw. die Kontaktperson zu beziehen, nicht bei der SKBF.

Méthodes de recherche | Methoden: recherche empirique quantitative basée sur une enquête

Délimitation géographique | Geografischer Raum: Genève

Type de recherche | Art des Projekts: projet des institutions mentionnées

Mandat de recherche | Auftrag: sans mandat

Financement | Finanzierung: par le FNS, <https://data.snf.ch/grants/grant/104897>, <https://data.snf.ch/grants/grant/159862>, <https://data.snf.ch/grants/grant/182589> et par la Fondation Gertrude von Meissner

Mots-clés: degré primaire, degré secondaire I, cycle 3, adolescent-e-s, appareils électroniques à écran, smartphone, téléphone portable, règles parentales, sommeil, performance scolaire

Schlüsselbegriffe: Primarstufe, Sekundarstufe I, Zyklus 3, Jugendliche, elektronische Bildschirmgeräte, Smartphone, Handy, elterliche Regeln, Schlaf, schulische Leistung

© SKBF. Nachdruck mit Quellenangabe erwünscht; Belegexemplar erbeten.

© CSRE. Reproduction autorisée avec mention de la source; veuillez nous envoyer un justificatif.