

**Zeitschrift:** Horizons : le magazine suisse de la recherche scientifique  
**Herausgeber:** Fonds National Suisse de la Recherche Scientifique  
**Band:** 31 (2019)  
**Heft:** 121: Recherches en zones de crise : quels risques prendre pour la science?

**Artikel:** Le smartphone à coté du lit perturbe le sommeil  
**Autor:** Vahlensieck, Yvonne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-866380>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Une mauvaise idée: s'endormir avec son portable allumé, un risque pour son repos.

## Le smartphone à côté du lit perturbe le sommeil

**D**e nombreux parents redoutent que l'usage du téléphone portable ne nuise à la santé de leurs enfants. Une enquête de l'Institut tropical et de santé publique suisse de Bâle vient confirmer ces craintes: le smartphone peut empêcher de bien dormir. Ses auteurs ont questionné 843 écoliers âgés de 13 à 15 ans sur la qualité de leur sommeil à deux reprises à une année d'intervalle.

L'effet le plus spectaculaire a été constaté chez les jeunes qui disent avoir été réveillés au moins une fois par mois par un appel ou un message - soit de 10 à 20% des participants au sondage. Ils rapportent avoir eu un sommeil agité cinq fois plus souvent et des difficultés d'endormissement trois fois plus fréquentes durant l'année d'observation. «Il peut sembler surprenant que le fait d'être réveillé seulement une fois par mois ait un tel impact», commente le responsable de l'étude Martin Röösli. La perspective qu'un message ou un appel puisse arriver suffit probablement à avoir un effet négatif sur le sommeil.»

Des difficultés d'endormissement un peu plus récurrentes ont également été relevées chez les jeunes exposés longuement à des écrans durant la journée - smartphone, ordinateur ou télévision. Les scientifiques reconnaissent qu'une partie des troubles du sommeil constatés pourraient provenir de l'entrée dans la puberté. «Bannir le smartphone de la chambre à coucher durant la nuit n'en reste pas moins une bonne idée», estime Martin Röösli. Yvonne Vahlensieck

M. Foerster et al.: Impact of Adolescents' Screen Time and Nocturnal Mobile Phone-Related Awakenings on Sleep and General Health Symptoms: A Prospective Cohort Study. International Journal of Environmental Research and Public Health (2019)

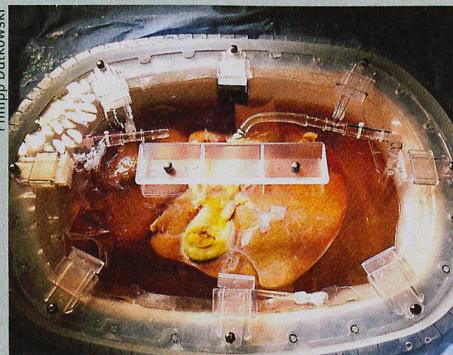
## Des transplantations réussies avec des foies en mauvais état

**U**n protocole développé par des chirurgiens zurichois pourrait permettre de transplanter aussi avec succès des foies de donneurs accusant pourtant un fort déficit en oxygène. L'organe est d'abord relié à une machine de perfusion qui l'irrigue jusqu'à deux heures durant avec une solution riche en oxygène à 10 degrés. Le refroidissement a pour objectif de réduire considérablement la consommation d'énergie du greffon alors que l'oxygénéation permet d'entretenir le métabolisme des cellules.

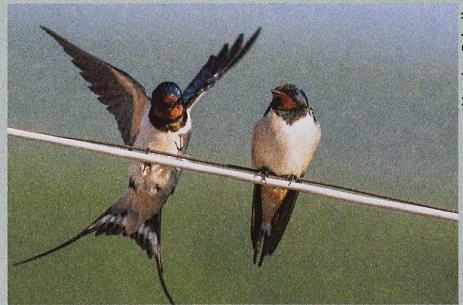
Selon les expériences réalisées par l'équipe de Philipp Dutkowski au Centre de transplantation de l'Hôpital universitaire de Zurich, cette technique nommée «hypothermic oxygenated perfusion» semble réussir. L'équipe a utilisé cette technique pour transplanter vingt et un foies dans un état critique. Malgré les conditions défavorables, dix-huit d'entre eux fonctionnaient encore parfaitement cinq ans plus tard. Ce taux est le même que celui obtenu avec des bons foies.

«J'avais déjà envisagé cette méthode il y a vingt-deux ans, indique Philipp Dutkowski, mais à cette époque personne ne s'y était intéressé faute de demande importante de foies de donneurs.» Depuis, le protocole suscite une grande attention. «Il y a évidemment des sceptiques qui estiment qu'une technique aussi simple ne peut pas être couronnée de succès», dit le chirurgien. Pour lever les doutes, l'équipe zurichoise entend la tester dans le cadre d'une grande étude impliquant quatorze centres européens. De premiers résultats devraient tomber l'an prochain. Nicola von Lutterotti

X. Muller et al.: Can hypothermic oxygenated perfusion (HOPE) rescue futile DCD liver grafts? HPB (2019)



Une idée simple et efficace: refroidir un foie et le nourrir d'oxygène avant transplantation.



Chez les hirondelles rustiques, les mâles (à gauche) entament leur voyage avant les femelles.

## Oiseaux migrateurs: les mâles partent d'abord

**C**hez de nombreux oiseaux migrateurs, les mâles s'installent sur les sites de nidification quelques jours avant les femelles et s'assurent ainsi les meilleurs territoires. Une enquête de la Station ornithologique suisse de Sem-pach montre que leur arrivée printanière précoce ne résulte pas d'un vol plus rapide mais du fait qu'ils quittent la zone d'hivernage avant leurs congénères. L'envie de voyager les prend également plus vite en automne, puisqu'ils s'envolent pour le Sud en moyenne deux jours avant les femelles.

Des appareils de géolocalisation miniaturisés ont permis à Silke Bauer et à ses collègues de suivre les déplacements de 350 oiseaux pendant toute une année migratoire. Ces volatiles appartenait à quatorze espèces de migrants au long cours relativement petits et qui passent l'hiver au sud du Sahara. Parmi eux figurent l'hirondelle rustique, le guêpier d'Europe, la rousserolle turdoïde ou encore la huppe fasciée.

«Nous avons été surpris qu'ils partent également plus tôt en automne», commente Silke Bauer. Mais à l'heure qu'il est, on en est encore réduit à des spéculations sur les raisons, précise la chercheuse. S'assurer assez tôt un territoire dans les zones d'hivernage pourrait notamment représenter un avantage. Mais le départ plus tardif des femelles s'expliquerait aussi par le fait que la reproduction leur a pris plus d'énergie pendant l'été et qu'elles ont besoin de davantage de temps pour se préparer à un nouveau voyage épuisant. Simon Koechlin

M. Briedis et al.: A full annual perspective on sex-biased migration timing in long-distance migratory birds. Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences (2019)