

Journal du Sommeil

par Fatima SOUIDI

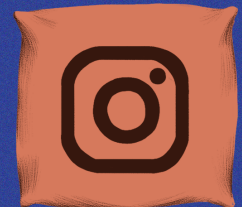


Bonjour,

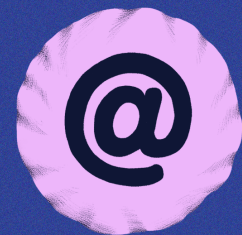
Bienvenue sur le Journal du Sommeil !

Le Journal du Sommeil est un petit journal d'information sur le sommeil. Dans les 3 exemplaires du journal, tu pourras découvrir comment fonctionne le sommeil, quels sont ses bienfaits et comment améliorer sa qualité. Ces petites gazettes ont été élaborées dans le cadre d'une étude universitaire.

L'objectif de cette recherche est d'étudier les habitudes de sommeil des collégiens scolarisés en France, ainsi que les éventuels problèmes rencontrés au cours de leur nuit. Pour plus d'informations, contacte-nous via :



@le_journaldusommeil



sommeil.univp8@gmail.com

Pourquoi participer ?

Ta collaboration permettra de faire avancer la recherche, d'enrichir ta culture générale, d'en savoir plus sur le sommeil, d'apprendre à mieux connaître ton organisme.

Comment participer ?

Pour t'inscrire, rien de plus simple :

Scan le QR code et complète le petit questionnaire d'information.



A quoi s'engager ?

Compléter quelques questionnaires sur tes habitudes de sommeil et, si tu le souhaites, recevoir les trois numéros du journal. Toute l'étude se déroule exclusivement à distance sous format numérique. Pour cela, tu dois avoir accès à une adresse e-mail.

Déroulé de l'étude en trois étapes

1

ENQUÊTE

À la suite de ton inscription, tu recevras dans ta boîte e-mail 3 petits questionnaires. Ils permettront de recueillir des informations sur tes habitudes de sommeil, tes éventuels problèmes liés au sommeil ainsi que sur ton environnement.

Tes réponses (**TOTALEMENT anonymes**) feront ensuite l'objet d'une analyse qui permettra de rendre compte des phénomènes liés au sommeil et à l'adolescence.

En terme de temps, tu auras besoin d'environ 7 à 12 minutes pour répondre à chaque questionnaire.

Au retour des vacances de Noël, tu recevras chaque vendredi, un des trois numéros du Journal. À la fin de chaque gazette, il y aura un petit défi à réaliser. Tu pourras également découvrir des petits points de mythologie avec la présentation de quelques divinités de la mythologie grecque. En parallèle, du contenu complémentaire sera posté sur le compte instagram : mythes, point de culture G, quiz. (Si tu n'as pas de réseaux sociaux et que tu souhaites tout de même avoir accès aux différents postes, pas de panique : un blog avec un accès libre sera mis en place !).

Tu deviendras incollable sur le sommeil ! La lecture du journal te prendre environ 20 minutes. Tu auras une semaine, pour lire et réaliser le défi avant de recevoir le prochain numéro. À la fin de la diffusion, je te demanderai ton avis général sur le journal.

Ton avis est très précieux et me permettra d'améliorer ces supports !

2

Journal
du
Sommeil

FACULTATIF

3

ENQUÊTE

Un peu plus tard dans l'année (courant Mars), tu recevras à nouveau 1 questionnaire avec des questions similaires à celles auxquelles tu auras répondues. L'idée est de voir comment évoluent des habitudes de sommeil au cours de l'année et si tu présentes de nouvelles difficultés. Ici encore et cela tout au long de l'étude, toutes les données seront récoltées de façon **TOTALEMENT anonymes** !

La durée de complétion du questionnaire sera d'environ 12 minutes.