

Et s'il fallait commencer l'école plus tard pour laisser enfants et ados dormir ?



Une étude publiée par le site internet Rand Corporation montre que décaler le début de l'heure des cours dans les écoles est bénéfique pour les adolescents. Les jeunes peuvent récupérer une heure de sommeil supplémentaire et ils sont en meilleure forme pour être attentifs en classes.

Avec Joëlle
Adrien

Atlantico : Une étude publiée par le site Rand Corporation montre que les adolescents ont besoin de huit à dix heures de sommeil par nuit. Aussi, ce rapport préconise de faire débiter les cours dans les écoles à partir de 8h30 et pas avant. Dans quelles mesures cette solution pourrait viser à améliorer et faire respecter les rythmes naturels des jeunes mis en danger par des horaires trop matinaux ?

Joëlle Adrien : Les horaires de sommeil sont commandés par l'horloge biologique. A l'adolescence, l'horloge se met spontanément en retard d'une ou deux heures par rapport à avant la puberté. C'est pourquoi l'adolescent a tendance à s'endormir plus tard qu'auparavant. Comme son besoin de sommeil en durée reste important (entre 8 et 10 heures selon l'âge), un horaire de lever matinal pour aller à l'école résulte en un déficit de sommeil pendant les jours de classe. D'ailleurs, il dort souvent jusqu'à midi ou plus tard les jours de congés pour essayer de "rattraper" le sommeil "perdu". Pour pallier cette dette de sommeil, dont on sait qu'elle a des effets négatifs sur les facultés cognitives et sur la santé, on a pensé depuis longtemps à retarder l'heure de début des cours le matin. Des expériences de ce type ont été réalisées à grande échelle, notamment en Californie et en Grande-Bretagne. Le résultat en a toujours été bénéfique, notamment sur les résultats scolaires.

En faisant commencer les cours très tôt, comme c'est le cas aux Etats-Unis où les cours peuvent démarrer dès 7h40, quels sont les inconvénients auxquels s'exposent les adolescents et leurs parents par voie de conséquence ?

Le manque de sommeil chronique, ou "dette de sommeil" se solde par une fatigue dans la journée, une somnolence, une diminution de l'attention et des facultés intellectuelles, un risque d'obésité, une fragilité émotionnelle et une plus grande tristesse, la consommation de caféine ou de substances addictives... etc. Ces conséquences chez les adolescents sont particulièrement préoccupantes. Une étude récente montre en effet que le manque de sommeil pendant la semaine et des heures de couchers très tardifs le week-end sont associés à une diminution de la matière grise dans le cerveau, en corrélation avec de moins bons résultats scolaires.

Le manque de sommeil des jeunes est aggravé par le comportement des adolescents le soir et la nuit vis-à-vis des écrans et des réseaux sociaux (Royant-Parola et al. Nouveaux medias sociaux, nouveaux comportement de sommeil chez les adolescents, Encéphale 2017: doi: 10.1016/j.encep.2017.03.009).

Pour être pleinement efficace, la mesure proposée par *Rand Corporation* consistant à retarder l'heure de début des cours pour les jeunes devrait être assortie de démarches éducatives auprès des jeunes -et de leurs parents- afin qu'il y ait une réelle prise en compte des besoins de sommeil par les adolescents eux-mêmes et que les parents puissent instaurer des règles de "déconnexion" à partir d'une certaine heure le soir et pendant toute la nuit.

En cette semaine de rentrée scolaire, comment faire pour connaître quel est son rythme naturel et quelles comportements adopter pour le préserver ?

On peut connaître son rythme de sommeil naturel, c'est-à-dire le réglage de son horloge biologique, dans une période sans contraintes horaires. C'est en général le cas pendant les vacances, à condition de maintenir un rythme "raisonnable". En effet, les jeunes profitent souvent des vacances pour sortir très tard le soir, boire de l'alcool, fumer... etc.

Dans des conditions de vacances, on verra son sommeil se stabiliser autour d'une moyenne. Si l'on se sent en forme dans la journée, c'est que ce rythme correspond à son "besoin" de sommeil, différent pour chacun.

Pour préserver son rythme, il faut essayer de le respecter. Arrêter les ordinateurs, tablette et smartphone le soir environ 1 heure avant l'endormissement et pendant toute la nuit. Respecter une heure de lever régulière. Pendant la journée, avoir une activité physique, si possible en plein air afin de s'exposer à la lumière du jour.