

Retarder l'heure des cours

Synthèse de la note conjointe du CSEN et du programme IDEE

1. LE FONDEMENT BIOLOGIQUE

Le changement d'horaire n'est pas une facilité, mais une réponse à un besoin biologique.

SÉCRÉTION DE MÉLATONINE TARDIVE

Cette hormone (régulatrice du sommeil) induit un retard naturel de l'heure d'endormissement.

RETARD DE PHASE PHYSIOLOGIQUE

Transformation du rythme circadien due aux modifications hormonales et à la maturation cérébrale à la puberté.

ADOLESCENTS : « COUCHE-TARD LÈVE-TARD » NATURELS

Leurs besoins en sommeil demeurent élevés (8 à 10 h), ce qui mène à la dette si le réveil est précoce.

DETTE CHRONIQUE DE SOMMEIL

Les horaires scolaires matinaux l'accroissent. Près de 40 % des 15 ans sont sous les seuils recommandés les jours d'école.

PHÉNOMÈNE TRANSITOIRE

Le décalage tend à disparaître à la fin de la puberté.

RECONNAÎTRE

Le sommeil est un besoin fondamental au même titre que l'activité physique ou la nutrition.

EXPÉRIMENTER PROGRESSIVEMENT

Les pouvoirs publics doivent soutenir et encourager ces évolutions, adaptées aux contraintes locales.

4. LES ACTIONS CLÉS

La feuille de route

RENFORCER L'ENSEIGNEMENT DU SOMMEIL

À tous les niveaux, y compris les lycées professionnels (risques d'accidents lors de gestes techniques).

SENSIBILISER AUX RYTHMES BIOLOGIQUES

Plus efficace que de se limiter exclusivement à la réduction du temps passé sur les écrans.

2. LES COÛTS DU MANQUE (L'URGENCE)

Le sommeil est étroitement lié aux performances et à la régulation émotionnelle.

ALTÈRE LES CAPACITÉS D'APPRENTISSAGE

Compromettant directement les performances scolaires.

AUGMENTE LA VULNÉRABILITÉ ANXIÉTÉ/DÉPRESSIFS

Le manque de sommeil majore la propension aux comportements impulsifs et aux conduites à risque.

LIEN AVEC LE RISQUE SUICIDAIRE

Montré par des études longitudinales.

RISQUE ACCRU D'ACCIDENTS

Plus important d'accidents de la route ou de blessures sportives.

3. LES BÉNÉFICES PROUVÉS (L'EFFICACITÉ)

Retarder le début des cours est une recommandation robuste.

IMPACT POSITIF ENSEIGNANTS ET PARENTS

La mesure a un effet positif sur leur sommeil et leur fatigue.

PAS D'OBSTACLE MAJEUR AU CHANGEMENT

Des études américaines montrent que les établissements ne désirent jamais revenir en arrière après l'expérimentation.

AMÉLIORATION IMPULSIVITÉ (72 %)

72 % des élèves du groupe 9h ont eu des scores stables ou meilleurs.

AMÉLIORATION ANXIÉTÉ (64 %)

Les scores se sont améliorés chez 64 % des élèves du groupe 9h (et dégradés pour 62 % du groupe témoin).

PAS DE COUCHER PLUS TARDIF

Contrairement aux idées reçues, l'heure de réveil est décalée, l'heure d'endormissement restant stable.

GAIN MOYEN : 25 MINUTES DE SOMMEIL

Observé dans l'étude de Sourdon, ce gain est significatif sur le plan physiologique.

INTERVENTION LA PLUS EFFICACE

Pour améliorer la durée et la qualité du sommeil chez les adolescents.