

Démarrer les cours à 9h, une mesure profitable pour les élèves?

Par Delphine Bancaud sur www.20minutes.fr

Interdire les cours à 8h pour permettre aux collégiens et aux lycéens d'être mieux réveillés lors des premières heures de classe et d'apprendre mieux. L'idée n'est pas nouvelle, mais elle a été relancée la semaine dernière par la présidente de la région Ile-de-France, Valérie Pécresse.

A l'adolescence, le sommeil change

En effet, selon Claire Leconte, professeur en psychologie de l'Education et chercheur en chronobiologie, « lorsque les lycéens commencent les cours à 8h, la mise en route est souvent difficile, surtout lorsqu'ils suivent des matières fondamentales comme les mathématiques. Surtout que beaucoup d'entre eux ne prennent pas de petit-déjeuner ». Et ce, pour des raisons biologiques : « A la puberté, on assiste à un retard des phases physiologiques. Le soir, les adolescents vont naturellement s'endormir une heure plus tard qu'ils ne le faisaient avant et le matin, ils vont se réveiller plus tard aussi », explique la chercheuse.

La nature de leur sommeil change aussi : « A la puberté, le sommeil paradoxal qui est utile à la mémorisation, augmente et si on oblige un adolescent à se lever tôt, le dernier cycle de ce sommeil va être coupé, ce qui va nuire à ses capacités d'apprentissage », explique-t-elle.

« La qualité du sommeil est aussi importante »

Si se lever un peu plus tard peut favoriser le bien-être des adolescents, ce n'est pas un remède miracle. « La qualité du sommeil est importante. Avoir un cours plus tard ne doit pas entraîner un coucher plus tardif, ce qui ne produirait aucun bénéfice », prévient Claire Leconte.

L'impératif pour les collégiens et les lycéens est d'apprendre à repérer leur heure d'endormissement idéal, qui dépend d'un individu à l'autre.

Il faut aussi se tenir éloigné des écrans au moins une heure avant le coucher « car l'écran bleuté peut perturber l'horloge biologique et empêcher le sommeil d'arriver. Il faut aussi retirer les champs magnétiques de la chambre », insiste la chercheuse. Il est donc déconseillé d'utiliser son portable comme réveil. Il est en revanche recommandé de se coucher tous les soirs à la même heure pour avoir un rythme de sommeil régulier.

Revoir les emplois du temps dans l'intérêt des élèves

L'autre moyen d'améliorer la qualité de l'apprentissage est aussi de revoir les emplois du temps des collégiens et des lycéens pour mieux s'adapter à leur rythme biologique : « Il faut éviter les cours d'EPS à 14h avec un cours d'histoire-géo derrière par exemple. Car ce cours de sport va demander beaucoup d'efforts et ils seront fatigués juste après. Idéalement, il faudrait qu'ils commencent leur journée de classe avec des cours plus pratiques et plus créatifs, qu'ils déjeunent vers 13h... », explique Claire Leconte.

Pas évident à réaliser quand on sait que les chefs d'établissement s'arrachent déjà les cheveux pour créer des emplois du temps sans trop d'heures de pause pour leurs élèves...

