

## ***Faire commencer les lycéens une heure plus tard, une bonne idée ?***

Par Gaétan Supertino sur [Europe1.fr](https://www.europe1.fr)

Qui dirait non à une heure de sommeil en plus le matin ? Les lycéens d'Ile-de-France devraient en tout cas y avoir droit très bientôt. La présidente de la région, Valérie Pécresse, souhaite faire débiter les cours à 9h au lieu de 8h dans les lycées franciliens, et ce dès la rentrée prochaine mais serait-ce vraiment une bonne idée ? Eléments de réponse.

### **Les adolescents souffrent d'un déficit de sommeil...**

C'est indéniable : les adolescents français souffrent d'un déficit de sommeil. Les autorités sanitaires estiment qu'un lycéen a besoin de dormir entre 8 heures et 10 heures par nuit, sous peine de subir, à la longue, de très forts troubles de l'humeur et de l'attention. Or, pour l'heure, les différentes études sur la question sont unanimes pour dire que les adolescents français sont loin du compte, avec une moyenne d'à peine six heures de sommeil par nuit. Les raisons à cela sont multiples. D'abord, un adolescent se fatigue moins vite qu'un enfant, et il s'endort donc mécaniquement plus tard. "Il y a un comportement chez l'adolescent, qui a tendance à essayer de faire plein de choses le soir parce qu'il est tranquille. Mais il y a aussi sur le plan biologique, une sensibilité à la lumière qui est beaucoup plus forte et qui fait que leur horloge interne a tendance à se décaler avec un endormissement plus tardif", ajoute Sylvie Royant-Parola, médecin et présidente du réseau Morphée, interrogée par Europe 1.

Il faut ajouter à cela des problématiques liées à l'époque, telle que la présence des ordinateurs et des smartphones, sources de divertissements supplémentaires, mais aussi émetteurs de lumière bleue, très mauvaise pour le sommeil. Selon l'Insee, en vingt-cinq ans, le temps de sommeil des adolescents a chuté de 50 minutes par nuit.

### **... Et il existe des expériences prometteuses à l'étranger...**

Malgré cela, les lycéens commencent l'école plus tôt que les enfants : à 8h au lieu de 8h30 en primaire, et 8h45 en maternelle. D'où l'idée de faire commencer les lycéens à neuf heures, défendue par Valérie Pécresse. Cette idée prend notamment appui sur une expérience américaine menée l'an dernier auprès d'environ 180 élèves de lycée. Des chercheurs en neurosciences ont observé une centaine d'élèves de 16 ans, dont les cours à 7h50 ont été décalés



à 8h45. En contrepartie, certains cours ont terminé plus tard et les activités périscolaires ont été drastiquement réorganisées (elles ont été réduites, reportées plus tard au week-end). Résultat : au bout de quelques mois, les élèves se sont mis à dormir 34 minutes de plus par nuit, en moyenne. Mais ce n'est pas tout : leurs résultats scolaires se sont améliorés de 4,5% en moyenne au bout de sept mois d'expérience, le taux de retard a chuté de 13% et l'absentéisme de 30%.

En se levant plus tard le matin, les élèves dorment plus longtemps, mais aussi au bon moment, puisque les dernières heures de sommeil, celles au-delà de six heures, celles du sommeil paradoxal, sont les plus importantes pour l'humeur et l'attention.

## ... Mais une telle mesure seule ne suffira pas

Reste qu'une telle expérimentation comporte plusieurs biais et qu'elle est difficilement transposable en France. D'une part, elle s'est faite sur un temps relativement court (sept mois) et rien ne dit qu'à la longue, les lycéens ne finiront pas par se coucher plus tard, une fois habitués à leurs nouveaux horaires. En outre, aux Etats-Unis (ou même en Angleterre, ou des expériences similaires ont été effectuées) le nombre d'heures de cours par jour au lycée est moins élevé qu'en France, et il est plus facile de rallonger la durée des cours l'après-midi. "Quand on a une classe de 17 heures à 18 heures, on sait que cela va être difficile parce que les élèves peinent à suivre", souligne dans *Le Parisien* Frédérique Rolet, secrétaire général du syndicat d'enseignant SNES-FSU.

Pour leur part, les spécialistes du sommeil plaident surtout pour que les modifications d'horaires "s'accompagnent d'une éducation des jeunes et de leurs parents, pour qu'ils comprennent l'importance du sommeil pour la santé", avance dans *Le Figaro* le docteur Marie-Françoise Vecchierini, spécialiste du sommeil à l'Hôtel-Dieu, à Paris. Selon différentes études, le déficit de sommeil des adolescents est en effet dû, avant tout, au stress et à la présence grandissante des écrans. Plutôt que d'avancer l'heure de début d'école, une note de Santé publique France publiée en 2013 suggérait de lancer une vaste campagne de prévention auprès des jeunes et de leurs parents, répétant quelques messages de bon sens :

- Instaurer une heure d'extinction des écrans
- Avoir une activité physique quotidienne, mais pas avant de se coucher
- Eviter des repas trop copieux le soir, et pas trop tardifs (20h max)
- Favoriser un climat propice à l'endormissement : relaxation, méditation, obscurité (sauf si lecture d'un livre papier), silence, musique douce etc.

