

Commencer les cours plus tard ? Ça a marché dans le monde entier

Par Sandra Lorenzo sur le [Huffingtonpost](#)

ÉDUCATION - Préserver la santé des lycéens mais aussi "désaturer" les transports en commun. Pour la présidente de la région Île-de-France, Valérie Pécresse, si les lycéens commençaient les cours à 9h et non à 8h, tout le monde serait gagnant. Une proposition qu'elle demande à tester dans tous les lycées franciliens et à laquelle le ministre de l'Éducation s'est dit favorable dimanche 6 janvier.

Selon un rapport remis au ministère de la Santé en 2006 par Jean-Pierre Giordanella, médecin en santé publique, "à l'adolescence, la durée minimum de sommeil doit se situer entre huit et neuf heures, et l'heure limite de coucher ne devrait pas dépasser 22h." Or, en moyenne, les adolescents français dorment 7h30 par nuit selon le Baromètre Santé jeunes publié en 2010.

Des chercheurs français de l'Inserm ont montré en 2017 que le manque de sommeil chez les adolescents entraînait une diminution de la matière grise. Ils ont étudié les habitudes et le cerveau de 177 adolescents de 14 ans. "Les chercheurs ont constaté qu'une durée de sommeil courte (moins de 7h) en semaine et qu'une heure de coucher tardive le week-end, explique l'Inserm sur son site, étaient corrélés à des volumes plus petits de matière grise dans plusieurs régions cérébrales."

Les spécialistes français ne sont pas les seuls à tirer la sonnette d'alarme. Plusieurs expérimentations aux résultats toujours probants ont été menées, en particulier Outre-Atlantique.

Plus de sommeil et de meilleures notes

A Seattle, aux Etats-Unis, dans les lycées et les collèges publics, à l'automne 2016, les cours ont commencé à 8h45 au lieu de 7h50. L'expérience a été suivie par des scientifiques de l'université de Washington. Après un an, la durée de sommeil quotidienne des adolescents a augmenté de 34 minutes et les notes de 4,5%.

Une autre étude menée dans le Minnesota en 2014 sur 9000 élèves a montré que les adolescents dormaient 50 minutes de plus, étaient moins absents et avaient de meilleures notes. En règle générale, ils avaient plus d'énergie, étaient en meilleure santé et consommaient moins de caféine.



Au total, des établissements de 45 États américains ont mené des expérimentations comparables avec des résultats similaires. De plus, dans certains États comme le Wyoming, les accidents de voiture avec des adolescents au volant (le permis de conduire est accessible dès 16 ans) a aussi baissé.

Si, aux États-Unis, les premiers cours ont lieu vers 8h, au Royaume-Uni, l'école commence généralement à 9h. Des chercheurs de l'Université d'Oxford se penchent donc sur les bénéfices qu'il y aurait à tirer de commencer à étudier plus tard encore dans la matinée. L'étude "TeenSleep" (littéralement "le sommeil des adolescents") est devenue la plus importante actuellement menée sur le sujet.

Une mise en application difficile

A Hong-Kong, des chercheurs de l'Université chinoise ont montré qu'il suffisait de retarder le début des cours de quinze minutes pour gagner du sommeil supplémentaire, avoir une meilleure assiduité, être en meilleure santé et avoir une meilleure concentration.

Les 1377 élèves ayant participé à cette étude passaient en moyenne 10 minutes de plus au lit. Un temps précieux qui a eu un impact rapide sur leur comportement. Les enseignants interrogés appréciaient eux aussi ce changement d'emploi du temps.

Au vu de ces études, cependant, les habitudes changent lentement et difficilement. A la fin de l'année 2017, les écoles de la ville de Boston ont retardé le début des classes, avant de faire machine arrière face aux critiques. En septembre 2018, c'est vers la Californie que les regards se sont tournés, une proposition de loi a été déposée pour que toutes les écoles de l'Etat commencent plus tard. Un projet de loi finalement rejeté.

Malgré les arguments convaincants mis en avant par les études scientifiques, les oppositions à ce type de réformes sont nombreuses de la part des services publics et de certains parents d'élèves. Ce changement demande de repenser l'organisation des transports scolaires, de retarder le début de la journée de travail, de rallonger le temps scolaire ou de raccourcir la pause déjeuner.

