

## ***Début des cours à 9 heures : "Les ados sont décalés, c'est à l'école de s'adapter"***

Par Barbara Krief Publié le 08 janvier 2019 sur le [NouvelObs](#).

Claire Leconte, chronobiologiste spécialiste de l'enfance et de l'adolescence, défend vivement et depuis de nombreuses années cette mesure. La chercheuse explique à "l'Obs" pourquoi cette heure de sommeil en plus pourrait améliorer la vie et les résultats scolaires des adolescents.

### **Que gagneraient les lycéens à commencer l'école une heure plus tard le matin ?**

D'abord, du sommeil ! Les lycéens en manquent cruellement. Ce déficit se répercute sur leur bien-être et sur leurs résultats scolaires. Ils ont des journées extrêmement denses. Non seulement ils commencent tôt, mais ils finissent souvent la journée par des devoirs lorsqu'ils rentrent chez eux. Ce qui leur fait des semaines qui avoisinent les 40 heures, loin devant celles de certains adultes qui travaillent ! Sans parler des lycéens contraints de faire plusieurs kilomètres pour se rendre en cours, qui font sonner le réveille-matin avant 7 heures.

Pour se convaincre de l'efficacité de ce décalage horaire à l'école, il suffit de voir les études menées dans les pays anglo-saxons. L'une d'elle souligne notamment que les élèves n'en profitent pas pour veiller jusqu'à pas d'heure. Au contraire, ils dorment mieux et leurs résultats scolaires s'en ressentent.

Ils gagneraient aussi un repas du matin. Cette heure en rab, que le ministre de l'Education nationale n'exclut pas, donnerait une chance supplémentaire aux adolescents de prendre un petit-déjeuner. Nombreux sont ceux qui zappent l'orange pressée pour grappiller quelques minutes de sommeil en plus.

### **Les adolescents ne peuvent-ils pas simplement se coucher plus tôt ?**

Ce n'est pas si simple. Vers 11 ou 12 ans, au début de la puberté, on constate un chamboulement des systèmes hormonaux et avec lui, un retard de la phase physiologique du sommeil d'au moins une heure. Concrètement, les adolescents sont naturellement décalés. Ils se couchent une heure plus tard, se lèvent une heure plus tard et ont même faim une heure plus tard, par rapport à leur situation antérieure. En faisant commencer l'école à 9 heures, nous pouvons espérer compenser



ce décalage naturel des horloges internes et ainsi offrir une heure de sommeil supplémentaire aux jeunes. Et pas n'importe lequel. C'est bien la dernière phase de sommeil qui est la plus importante dans une nuit.

### **Pourquoi cette dernière phase est-elle si importante ?**

La nuit est découpée en plusieurs phases, dont celle du sommeil paradoxal, qui nous permet notamment de recharger nos batteries et d'assimiler les apprentissages de la journée. Il s'intensifie au fur et à mesure que l'on dort et c'est à l'adolescence qu'on en a le plus besoin. Ceux qui sont arrachés aux bras de Morphée par le bruit d'un réveil sont souvent privés d'une partie de ce cycle si précieux. C'est donc à l'école de s'adapter.

### **Vous parlez de 11 ou 12 ans, cette mesure serait donc bénéfique dès l'entrée au collège ?**

Oui. L'adolescence ne se déclenche pas exactement au même moment chez tous les individus. Chez certaines filles, en moyenne pubères avant les garçons, ce décalage physiologique apparaît même dès le CM2. Certains collégiens souffrent donc du même manque de sommeil que les lycéens. Leur offrir une heure supplémentaire le matin serait également bénéfique. Mais ce n'est pas tout, il y a beaucoup d'autres choses à revoir, pour les collégiens comme pour les lycéens !

### **Quelles autres mesures préconisez-vous ?**

L'idéal serait de mettre en place des salles de repos pour le creux méridien, le si célèbre "coup de barre" après le déjeuner. Qui n'est pas, contrairement à ce que l'on pense, nécessairement dû à la digestion ! Il faudrait également repenser toute la journée de classe en fonction des rythmes biologiques. Si un lycéen déjeune à 12 heures puis enchaîne avec deux heures de sport, il ne faudra pas s'étonner qu'il s'assoupisse en cours d'histoire-géographie de 15 heures à 16 heures. C'est tout simplement humain. Je comprends les impératifs de certains professeurs qui essaient de caler tous leurs cours comme cela les arrange, mais ce n'est pas l'idéal pour les lycéens.

Je préconise également des journées d'école plus courtes et moins de vacances scolaires. Nous sommes l'un des rares pays à caser autant d'heures de cours dans une seule journée. Cela épuise les élèves. Ils ont toujours besoin de plus de vacances, qui ne leur suffisent même plus à se refaire une santé.

