

DÉBAT : LES LYCÉENS DOIVENT-ILS COMMENCER LES COURS UNE HEURE PLUS TARD ?

PAR ALEXANDRA EDIP SUR WWW.CAPITAL.FR/POLEMIK



1. Pour mieux coller à leur rythme de sommeil

Les lycéens manquent cruellement de ce sommeil, “ce déficit se répercute sur leur bien-être et sur leurs résultats scolaires”, souligne Claire Leconte, chronobiologiste spécialiste de l'enfance et de l'adolescence auprès de L'Obs. Les jeunes Français ont des semaines qui avoisinent les 40 heures, ajoute la chercheuse, “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”. De plus, vers 12 ans, au début de la puberté, “on constate un chamboulement des systèmes hormonaux et un retard de la phase physiologique du sommeil d'au moins une heure”. Concrètement, les adolescents se couchent une heure plus tard, se lèvent une heure plus tard et ont même faim une heure plus tard. S'ils commencent l'école à 9 heures, “nous pouvons espérer compenser ce décalage naturel des horloges internes”, surtout que “c'est bien la dernière phase de sommeil qui est la plus importante dans une nuit”.

2. Les résultats sont probants à l'étranger

Valérie Péresse, présidente de la région Ile-de-France a été convaincue par une équipe de chercheurs américains de l'université de Washington. Cette dernière a suivi des lycéens de Seattle, dont le début des cours est passé de 7h50 en 2016 à 8h45 en 2017. Les résultats de cette étude mettent en lumière une amélioration des notes, ainsi qu'une baisse des retards et de l'absentéisme. Une étude antérieure menée dans le Minnesota en 2014 sur 9000 élèves, avait déjà montré que les adolescents qui dormaient 50 minutes de plus, étaient moins absents et avaient de meilleures notes, selon le HuffPost. “En règle générale, ils avaient plus d'énergie, étaient en meilleure santé et consommaient moins de caféine”. En tout, 45 États ont mené des expériences semblables. Dans le Wyoming, même les accidents de voiture avec des adolescents au volant a aussi baissé.





1. C'est une idée difficile à mettre en place

Ce changement demanderait de repenser l'organisation des transports scolaires, de retarder le début de la journée de travail, estiment des chroniqueurs dans un débat organisé sur ce sujet par BFMTV. De plus, le second argument évoqué par Valérie Pécresse, qui permettrait de désengorger les transports, risque en réalité d'aggraver la situation. "Si les lycéens sont dans les transports à 9h, c'est-à-dire en même temps que les heures de bureaux, les transports seront encore plus saturés", estime Christophe Najdovski adjoint chargé des transports à Paris. Il rappelle en effet que si les heures de bureaux et de cours sont décalées c'est justement pour ne pas saturer les transports. "Si les lycéens commencent plus tard, ils finiront aussi plus tard, et s'ils partent plus tard le réseau sera engorgé le soir". Par ailleurs, cette heure de sommeil supplémentaire "pourrait être la porte d'entrée à de nouveaux agissements néfastes", souligne de son côté le psychiatre Samuel Lepastier. Par exemple, les adolescents pourraient se coucher plus tard, car ils "ont envie de se coucher tard comme les adultes".

2. Ce n'est pas une solution miracle

Si la quantité du sommeil est importante pour le bien-être des adolescents, la qualité du sommeil l'est tout autant : "Il ne faut pas que le fait d'avoir cours plus tard entraîne un coucher plus tardif, ce qui ne produirait aucun bénéfice", nuance Claire Leconte, chronobiologiste spécialiste de l'enfance pour 20 Minutes. Pour cela, les collégiens et les lycéens doivent apprendre "à repérer leur heure d'endormissement idéale, qui dépend d'un individu à l'autre". Mais ils doivent aussi se tenir éloignés des écrans au moins une heure avant le coucher "l'écran bleuté peut perturber l'horloge biologique et empêcher le sommeil d'arriver", ajoute la chercheuse. Les chronobiologistes plaident également en faveur d'une multiplication des journées de cours, afin de raccourcir l'amplitude horaire quotidienne de présence au lycée. "Faire juste commencer les jeunes une heure plus tard ne répond qu'à une partie du problème", dit François Testu, spécialiste en chronobiologie au Parisien. Les programmes doivent aussi être réorganisés. Par exemple, en évitant de lancer la journée "avec des activités d'intense réflexion". De plus, les cours finiraient plus tard et "quand on a une classe de 17 à 18 heures, on sait que cela va être difficile parce que les élèves peinent à suivre", souligne Frédérique Rolet, secrétaire général du syndicat d'enseignants Snes-FSU.

